



Salade met linzen, olijven en feta

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een heerlijk gerecht met pure zwarte olijven. Onze smaakvolle olijven hebben niets extra nodig, ze zijn al lekker van zichzelf. Onder de Italiaanse zon gerijpt en met aandacht verpakt op een Nederlandse zorgboerderij door vrijwilligers. Vandaag verwerken we de olijven in een salade met linzen en feta.

20 min | 469 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode linzen	<i>g</i>	35	70	105	140
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	150	300	450	600
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Feta	<i>g</i>	40	75	100	150
Zwarte olijven	<i>g</i>	35	65	100	125
zelf toevoegen:					
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de rode linzen in een zeef onder de kraan en kook in 15-20 minuten zacht. Giet het overtollige vocht af en laat heel goed uitlekken in een zeef.
2. Pel de ui en snijd in dunne halve ringen. Was de komkommer en snijd in blokjes. Was de tomaat en snijd klein. Was de rucola.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 5 minuten.
4. Meng de komkommer, tomaat, ui en linzen met de rucola. Breng op smaak met Italiaanse kruiden en (chili)peper. Verbrokkel de feta erover, garneer met de olijven en besprenkel met wat olijfolie.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt dit gerecht natuurlijk ook koud eten als een salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

