



290 gram
groenten per
portie *

Salade met pistache, mozzarella en grapefruit-chutney

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Ultiem zomers genot met een gezonde twist. Naast de heerlijkheden van de mozzarella, grapefruit, pistachenoten, avocado en verse munt, voegen we knisperende sla en beluga linzen toe. Tip: laat de avocado verder rijpen op je fruitschaal.

15 min | 716 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
Beluga linzen	g	35	70	105	140
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Coeur de Boeuf tomaat	g	75	150	300	300
Grapefruit	st	0.25	0.5	0.75	1
Groene eikenbladsla	st	0.25	0.5	1	1
Avocado	st	0.5	1	1	2
Pistachenoten	g	15	30	45	60
Mozzarella	g	50	100	150	200
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Honing	tl	0.5	1	1.5	2
Balsamico-azijn	el	1	2	3	4
Zout en 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 Beluga linzen in een zeef onder de kraan en kook 15-20 minuten. Giet daarna het water af.
2. Pel en snipper de ui. Halveer de tomaat, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees klein. Snijd de witte schil van de grapefruit en snijd de partjes uit het vliesje. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de ui, grapefruit en tomaat een paar minuten op hoog vuur. Zet het vuur zacht en voeg de komijn, honing en de helft van de balsamico-azijn toe. Laat zachtjes pruttelen totdat de rest van het gerecht klaar is.
3. Was de sla, laat goed uitlekken en scheur in stukjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
4. Meng de linzen met de sla en schep in een schaal. Besprenkel met olijfolie en balsamico-azijn. Verdeel de avocado, pistachenootjes, buffelmozzarella en de grapefruit-chutney over de salade. Maak af met de verse munt.

Tip: Je kunt de grapefruit en tomaat ook apart serveren, in plaats van er een chutney van te maken. Maak je wel de chutney? Maak hem dan een beetje pittig met rode peper of frisser met de verse munt en citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

