



Lauwwarme salade van linzen en fonio

met munt, spinazie en cashewnoten

Fonio is het oudste authentiek Afrikaanse graan. Het groeit op arme zandgrond met weinig water aan de rand van de Sahara. De groei van het graan is niet alleen praktisch om te consumeren, maar gaat ook verwoestijning en erosie tegen. Fonio is glutenvrij en heerlijk in een salade zoals deze met munt, spinazie en cashewnoten.

20 min | 607 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Fonio	g	50	100	150	200
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Puntpaprika	g	200	400	600	800
Linzen	g	180	360	540	720
Spinazie	g	100	200	300	400
Verse munt	st	0.5	0.5	1	1
Cashewnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	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. Voeg de fonio toe aan het kokende water en kook 5 minuten. Laat goed uitlekken en zet nog 5 minuten afgedekt opzij. Roer daarna los met een vork.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een ruime pan en roerbak de ui, knoflook en paprika 3-5 minuten op een hoog vuur.
3. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan.
4. Was de spinazie, laat goed uitlekken in een vergiet en snijd kleiner. Doe op het laatst in de pan bij de paprika en linzen en verwarm kort mee totdat de spinazieblaadjes net niet helemaal geslonken zijn. Schep ook de gekookte fonio in de pan en verwarm kort mee (of serveer de fonio ernaast). Proef en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper.
5. Snijd de munt heel fijn. Hak de cashewnoten grof en strooi de noten en munt over het gerecht.

Tip: Maak van de overgebleven munt een heerlijke pot thee.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

