



300 gram
groenten per
portie *

Andijviesalade met blauwe kaas-dressing en honing-walnoten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Andijvie kennen we vooral van de andijvie stampot. Maar wist je dat je er een heerlijke licht-bittere salade van kunt maken. Erg lekker in combinatie met appel, noten en blauwe kaas. Deze salade straalt op iedere keuken of terrastafel.

30 min | 515 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
Krieltjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Andijvie	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Appel	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	2	2
Korenbloem blauw	<i>g</i>	50	75	100	150
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	75	125	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Honing	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 aan de kook. Was de krieltjes, halveer ze of snijd in vieren en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en laat een beetje afkoelen.
2. Was de andijvie, laat goed uitlekken en snijd in kleine reepjes. Maak de radijsjes schoon en snijd in plakjes. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in stukjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de appel een paar minuten.
3. Verkruimel de helft van de blauwe kaas in een kommetje, doe de yoghurt en olijfolie extra vierge erbij en roer goed tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.
4. Verwarm een bakpan zonder olie en rooster de walnoten. Haal van het vuur en druppel de honing over de walnoten.
5. Meng de krieltjes met de andijvie, appel en radijsjes. Verdeel de dressing over de salade en maak af met de honing-walnoten en de overgebleven blauwe kaas.

Tip: Je kunt de salade warm, lauw of koud eten. Wat jij het lekkerst vindt! Houd wel de dressing apart zodat de andijvie lekker crunchy blijft!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

