



## Regenboogsalade van geroosterde paprika

quinoa en hummusdressing

Deze heerlijke regenboogsalade van geroosterde paprika, quinoa en hummusdressing is echt een feestje op je bord! Wist je dat onze quinoa van dichtbij komt, namelijk uit Wageningen! De telers gebruiken duurzame landbouw technieken en telen de quinoa zonder pesticiden. Door de nieuwe rassen (ontwikkeld door Wageningen University & Research) te gebruiken, kunnen ze goed tegen ongunstige omstandigheden, zoals droogte en zoute grond.

40 min | 717 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

Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Groene paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Quinoa	<i>g</i>	75	150	225	300
Hummus	<i>g</i>	50	100	150	170
Citroen, sap	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sjalot	<i>st</i>	1	1	2	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40

*zelf toevoegen:*

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Agavesiroop	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en zet de grillstand aan. Zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Leg de paprika's op de bakplaat, besprenkel met olie en grill ze 20-25 minuten in de oven.
2. Breng ondertussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de quinoa in 10 minuten gaar op een laag vuur. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
3. Klop de hummus los met een beetje citroensap en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Pel de sjalot en snijd in ringen. Maak in een kom een dressing van olijfolie extra vierge, agavesiroop, citroensap, zout en peper. Mix door de geroosterde paprikareepjes en de sjalot.
5. Verdeel de quinoa over de borden, schep de paprika en sjalot erbij en verdeel de hummusdressing en sesamzaadjes erover. Serveer warm of koud. Het is allebei lekker.

*Tip: Wil je de oven niet gebruiken of heb je weinig tijd? Bak of grill de paprika reepjes dan op een hoog vuur tot ze donker kleuren. De ui kun je eventueel mee grillen in de oven.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

