



Libanese koolsalade met dille en feta

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze salade kun je in het Midden-Oosten op vele plekken vinden. Ze eten hem daar rauw (kan je ook doen als je dat wilt), maar vandaag bak je hem kort om de salade iets zachter te maken. Geniet van deze winterse groente in zomerse stijl. Voel de zonnestralen!

20 min | 548 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
Gesneden groene kool	g	200	400	600	800
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Rozijnen	g	15	25	40	50
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
Roomboter	g	10	15	20	30
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. Snijd indien nodig de groene kool nog wat fijner. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Laat de rozijnen wellen een een bakje met lauw water. Giet daarna het water weg.
2. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak de groene kool en paprika 2-3 minuten op hoog vuur. en breng op smaak met ras el hanout, zout en peper.
3. Hak de dille en munt fijn. Schep de kool uit de pan in een schaal en meng met de dille, munt, rozijnen. Besprenkel met olijfolie extra vierge en limoensap en hussel goed door elkaar.
4. Verbrokkel de feta over de koolsalade.

Tip: Het is lekker om de rozijnen 10 minuten in water te wellen voordat je ze door de salade schept.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

