



Pastasalade met komkommer en koolrabi

met kip en hummusdressing

Vandaag een heerlijke pastasalade met gemarineerde groente en kip, ideaal voor ieder moment. Een van de ingrediënten die we leveren is koolrabi. Koolrabi is geen wortel of knol, maar een verdikking van de stengel.

Gekookt lijkt de smaak van koolrabi op die van bloemkool, maar net wat pittiger. Rauw smaakt koolrabi lekker fris, een beetje als radijs.

30 min | 787 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
Volkoren pasta	g	85	170	255	340
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Sap van citroen	st	0.25	0.5	1	1
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Koolrabi	st	0.5	1	2	2
Hummus	g	25	50	75	100
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Spinazie	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
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. Kook de pasta in ongeveer 8 minuten beetgaar. Giet het water af en spoel koud. Besprenkel met olijfolie en roer om.
2. Hak de peterselie fijn. Meng voor de marinade het citroensap met de olijfolie en peterselie en breng op smaak met peper en zout. Schil de koolrabi. Was de komkommer. Snijd de koolrabi en komkommer in blokjes of lange linten. Als je een spiraalsnijder hebt kun je ook spaghetti of tagliatelle maken van groente. Schep de koolrabi en komkommer door de marinade en zet opzij tot je klaar bent met de bereiding van de rest van het recept.
3. Verdun de hummus met een scheutje water en eventueel een beetje van de overgebleven citroensap. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm olie in een bakpan en bak de kipdijbeenfilet 5-7 minuten aan beide kanten. Breng op smaak met zout en peper, laat afkoelen en snijd in plakjes.
5. Spoel de spinazie in een zeef onder de kraan, snijd kleiner en laat heel goed uitlekken. Schep alle groenten samen met de marinade door de pasta, leg de kip erop en druppel de hummus dressing erover.

Tip: Het is ook heel lekker de koolrabi 2-3 minuten te koken in een pan met zout water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

