

Halloumi met gestoofde groenten

quinoa en verse munt

Sinds een aantal jaar gebruiken we Nederlandse quinoa in onze gerechten. Hierdoor hoeft het van oorsprong Zuid-Amerikaanse super gezonde zaadje niet meer helemaal van de andere kant van de oceaan te komen. Dat scheelt aardig wat kilometers! Dit quinoa ras, ontwikkeld door de Universiteit van Wageningen, kan prima groeien onder slechte omstandigheden. Er wordt veel gezegd over quinoa, maar één ding is zeker: onze biologische volkoren quinoa is superlekker, heel voedzaam en bevat veel eiwitten en vezels.

25 min | 666 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
Wortel	g	150	300	500	600
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Quinoa	g	75	150	225	300
Halloumi	g	50	100	120	150
zelf toevoegen:					
Olijfolie en boter	el	1	2	3	4
Water of bouillon	ml	50	100	150	200
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. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de courgette en snijd klein. Snijd een paar blaadjes verse munt klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de groenten al omscheppend enkele minuten. Breng op smaak met ras el hanout, de helft van de verse munt, boter, zout en peper. Schenk het water (of bouillon) erbij en laat afgedekt zachtjes 10-15 minuten stoven.
3. Spoel intussen de quinoa in een zeef onder de kraan. Breng een pan met 2 keer zoveel water aan de kook als de hoeveelheid quinoa zelf en kook de quinoa in 12 minuten gaar. Giet daarna het overtollige water af en zet afgedekt opzij.
4. Snijd de halloumi in plakjes of blokjes. Verhit olie in een grillpan (of bakpan) en gril of bak de halloumi lichtbruin.
5. Serveer de quinoa en schep de gestoofde groenten met het vocht erop. Leg de halloumi erop en garneer met wat overgebleven verse munt.

Tip: Ook erg lekker met rozijntjes of ander gedroogd fruit. Breng voor meer pit het gerecht verder op smaak met chilivlokken.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief