



Lentesalade met asperges, lupine en roodlof

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATARM Onze witte lupine is van eigen bodem en kan uitstekend als vleesvervanger dienen. Het bevat meer eiwitten en vezels dan andere peulvruchten. Lupine heeft een stevige bite en een licht notige smaak.

25 min | 518 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

Sjalot	st	1	2	2	3
Witte lupine	g	150	300	340	600
Groene asperges	g	125	250	350	500
Roodlof	g	50	100	150	200
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Walnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	1	2	3	4
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. Pel en snipper de sjalot. Spoel de witte lupine onder de kraan en dep droog. Verhit olie in een bakpan en bak de sjalot en lupine op een middelhoog vuur gedurende 5-10 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
2. Was intussen de asperges en snijd de harde onderkant eraf (circa 1 cm). Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook de asperges 4-5 minuten. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
3. Haal de slablaadjes van de roodlof en de little gem van de stronkjes en snijd in smalle stroken. Hak de walnoten grof en rooster enkele minuten in een droge bakpan.
4. Maak een dressing van de mayonaise, extra vierge olijfolie, azijn, zout en peper. Meng de sla, roodlof en asperges met de dressing in een grote kom. Strooi als afwerking de knapperige lupine en walnoten erover.

Tip: Je kunt de asperges ook grillen in plaats van koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

