



Mediterraanse bloemkool salade

met geitenkaas en brood

De bloemkool is van oudsher een zeer geliefde groente. Het is een licht verteerbare koolsoort en heeft een milde en toegankelijke smaak. Bloemkool heeft een witte, groene en paarse variant. De witte bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met blad.

30 min | 754 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
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	150	300	400	500
Meergranen stokbroodje	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Kikkererwten	<i>g</i>	150	300	370	600
Little gem	<i>st</i>	1	1	2	2
Verse oregano	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Geitenkaas kruiden	<i>g</i>	50	100	135	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	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. Verwijder de citroenschil (zest) en snijd de schil in fijne reepjes. Verhit een klein laagje water in een pan en blancheer de citroenschilletjes enkele minuten. Schep uit de pan en leg opzij. Pers het sap uit de citroen. Snijd de bloemkoolroosjes kleiner. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook of stoom de bloemkool 3-5 minuten. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Voor croutons snijd je het brood in dobbelsteentjes. Verhit olie in een bakpan en bak het brood krokant gaar. Breng op smaak met zout en peper. Voor toast kun je het brood in plakjes snijden en toasten in je broodrooster.
3. Was de courgette en snijd in dunne plakjes. Besprenkel met olie en grill de courgette plakjes in een hete grillpan totdat ze mooie grillstrepen krijgen.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd klein. Snijd de oregano klein. Hussel alles - met de bloemkool - goed door elkaar en meng met de fijngesneden citroenschil. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, citroensap, zout en peper.
5. Spreid alles uit op een mooie schaal en verdeel de gegrilde courgette erover. Maak af met blokjes geitenkaas en de brood croutons.

Tip: Wist je dat je de bloemkool ook rauw kunt eten? Of roosteren in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

