



Mediterraanse bloemkool salade

met feta 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. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 714 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	st	0.25	0.5	1	1
Desembroodje	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	2	2
Bloemkoolroosjes	g	150	300	400	500
Kikkererwten	g	185	370	370	740
Little gem	st	1	1	2	2
Verse oregano	st	0.5	0.5	1	1
Feta	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olie	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. Verwijder de citroenschil 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.
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. Snijd de bloemkoolroosjes kleiner. 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 goed door elkaar en meng met de fijngesneden citroenschil. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, citroensap, zout en peper.
5. Leg de bloemkool, sla en kikkererwten op een mooie schaal en verdeel de gegrilde courgette erover. Maak af met blokjes fetakaas en de brood croutons.

Tip: Wil je de bloemkool liever niet rauw? Dan kun je deze ook even blancheren, koken in weinig water of roosteren in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

