



270 gram  
groenten per  
portie \*

## Warme linzen-wortelsalade met halloumi

doperwten en bosui

Halloumi is een kaas die in Griekenland en het Midden-Oosten erg populair is. De kaas is zout van smaak en door het hoge eiwitgehalte wordt de kaas vaak gebruikt in vegetarische gerechten. De heerlijke linzen-wortelsalade met doperwten en halloumi is op smaak gebracht met bosui en bieslook. Dit easy gerecht staat binnen een half uur op tafel! In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

25 min | 603 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	<i>g</i>	250	500	750	1000
Linzen	<i>g</i>	100	200	300	360
Doperwten	<i>g</i>	175	350	550	700
Halloumi	<i>g</i>	50	100	120	200
Verse bieslook	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Bosui	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	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. Was of schil de wortels en snijd in plakjes of staafjes. Verhit olie in een bakpan en bak de wortels 2 minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje water toe en laat afgedekt garen gedurende 15 minuten.
2. Spoel de linzen en doperwten in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Verwarm de laatste 5 minuten de linzen en de doperwten met de wortel mee. Breng op smaak met tijm, zout en peper.
3. Dep de halloumi droog en snijd in reepjes of in blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de halloumi bruin en krokant. Schep regelmatig om.
4. Snijd de bieslook en bosui fijn. Serveer de wortels, linzen en doperwten met de gebakken halloumi erop. Werk af met bieslook en bosui.

*Tip: Probeer de halloumi en wortels eens te grillen! Bak de halloumi in de oven voor 15 minuten op 200 °C.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

