



Frisse salade met appel, brie en walnoten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een lekkere en frisse salade met onder andere appel, brie, walnoten en afgetopt met een honing-mosterd dressing. Een perfect zomers gerecht met weinig koolhydraten waar je toch erg vrolijk van wordt!

20 min | 681 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
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Komkommer	st	0.25	0.5	0.75	1
Kropsla	st	0.5	1	1	2
Appel	st	0.5	1	1	2
Doperwten	g	100	200	350	350
Brie	g	50	100	150	200
Walnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Honing	tl	0.5	1	1.5	2
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. Laat de kikkererwten uitlekken in een zeef. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten in 8-10 minuten knapperig. Kruid met chilipoeder, zout en peper.
2. Was of schil de komkommer en schaaft in lange linten of snijd in blokjes. Was de sla, laat goed uitlekken en scheur of snijd klein. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan.
3. Doe alles in een kom en meng sla, komkommer, doperwten en appel door elkaar.
4. Maak een honing-mosterd dressing van de olijfolie extra vierge, mosterd, honing, zout en peper. Snijd de brie in plakjes en verdeel deze over de salade samen met de walnoten.

Tip: De kikkererwten zijn geroosterd ook erg lekker en knapperig.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

