



Quinoasalade met hummus

en krokante kikkererwten

Quinoa is een eeuwenoud graan uit Zuid-Amerika, dat de afgelopen jaren een terechte opmars heeft gemaakt in Europa. Onze quinoa komt gewoon uit Nederland. In dit gerecht wordt het gecombineerd met krokante kikkererwten, hummus een pepertje voor de pit. Lekker fris en krokant!

20 min | 692 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
Quinoa	g	75	150	225	300
Kikkererwten	g	100	200	370	370
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Romaanse sla	st	0.5	1	1	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Hummus	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook (2x zoveel als de quinoa). Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 10 minuten gaar. Giet het water af, zet opzij en laat afkoelen. Breng op smaak met zout en peper (of kook de quinoa in bouillon).
2. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog. Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes. Verhit olie in een bakpan en bak de rode peper met de kikkererwten krokant in 15 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
3. Was de tomaatjes en snijd doormidden. Was de sla blaadjes, laat goed uitlekken in een zeef en snijd of scheur klein. Hussel de afgekoelde quinoa met de sla en tomaatjes. Besprenkel met olijfolie extra vierge en wat citroensap.
4. Roer de hummus los met wat citroensap en een beetje water. Smeer de hummus op het bord en schep de salade erop. Garneer met de krokante kikkererwten en een partje citroen.

Tip: Voor een fris zuurtje kun je de citroenschil ook heel fijn raspen boven de salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

