



Selderijsalade met peer, blauwe kaas en ei

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een gerecht met een heerlijk blauw kaasje. Het is een smaakvolle combinatie van de gewone Goudse kaas en de Franse Roquefortschimmel. De smaak is heel eigen, romig, zacht in de aanzet en licht pikant door de blauwe schimmel. LET OP: Er zit wel een gekookt eitje in deze salade. Deze zijn we vergeten op de foto te zetten. Excuus!

35 min | 691 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
Boekweit korrels	g	15	30	45	60
Ei	st	1	2	3	4
Sjalot	st	1	1	2	2
Groene eikenbladsla	st	0.5	1	1	2
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Peer	st	0.5	1	2	2
Blauwe kaas	g	50	100	100	200
Walnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	el	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. Rooster de boekweit 5 minuten in een droge pan op een zacht vuur. Schud regelmatig om en zet dan opzij.
2. Breng een kleine pan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten gaar. Laat ze schrikken onder de koude kraan en snijd in partjes.
3. Pel en snipper de sjalot. Was de sla, laat heel goed uitlekken en snijd of scheur klein. Was de bleekselderij stengels en snijd klein. Klop een dressing van de mayonaise, mosterd, olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper. Doe alle groenten in een ruime slakom en meng de dressing erdoor.
4. Was of schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Snijd de blauwe kaas in dobbelsteentjes. Hak de walnoten grof en rooster in dezelfde pan als de boekweit enkele minuten tot de walnoten bruin kleuren.
5. Spreid de sla met de bleekselderij uit op een mooie schaal en verdeel de peer, kaas, ei en walnoten erover. Garneer met de geroosterde boekweit. PS: Het ei staat niet op de foto, maar dat is een foutje van onze kant. Excuus, je kunt deze dus gewoon op de salade leggen!

Tip: Je kunt de partjes peer ook grillen in plaats rauw serveren. Ook de bleekselderij kun je eventueel wokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

