



Piadina met hummus en crispy-chili olie

en een salade van boerenkool en rode biet

Heerlijk in het seizoen en bijzonder lekker. Rauwe boerenkool die we gaan masseren zodat je hem kunt eten als salade, samen met rode bietjes. Erbij piadina's met hummus en een licht pittige crispy-chili olie. Maak deze in grote hoeveelheden en eet hem overal bij.

35 min | 738 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

Rode biet, rauw	g	125	250	375	500
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Sesamzaadjes	g	5	10	15	25
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Boerenkool	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Appel	st	0.5	1	1	2
Piadina wrap	st	2	4	6	8
Hummus	g	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	2	4	6	8
Agave- of ahornsiroop	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. Zet een pan met water op en kook hierin de bietjes 20-25 minuten totdat ze beetbaar zijn. Schep uit het water en laat afkoelen. Schil de bietjes en snijd in kleine stukjes. Houd apart.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit 3/4 van de olie in een bakpan en voeg de ui, knoflook, chilivlokken en sesamzaad toe. Laat kort bakken en zet het vuur uit. Giet in een bakje en laat afkoelen.
3. Snijd eventuele grote nerven uit de boerenkool en snijd of scheur het blad in reepjes. Maak een dressing van het limoensap en -rasp samen met 1/4 van de olie, de agave- of ahornsiroop, peper en zout. Meng de dressing door de boerenkool en masseer het in een beetje in de bladeren, zodat het overal goed verdeeld is.
4. Snijd de appel kleine stukjes en meng samen met de bietjes door de boerenkool.
5. Verwarm de piadina kort in een bakpan en verdeel de hummus en de crispy-chili olie erover. Serveer de salade erbij.

Tip: Je kunt de biet ook marineren. Verwarm 1 el olie en agave siroop met 50 ml azijn in een steelpan, haal van het vuur en leg de plakjes biet erin. Laat dit 5 minuten marineren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

