



Salade met gegrilde peer en zoete aardappel

linzen en feta

Fruit grillen, ja graag! Als je voor het eerst gegrild fruit proeft, gaat er gegarandeerd een wereld voor je open. Het combineren van zoetheid met een rokerig aroma is eigenlijk niks nieuws en echt superlekker in deze salade. Lekker en gezond!

35 min | 766 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

Zoete aardappel	g	250	500	800	1000
Rode linzen	g	35	70	70	140
Peer	st	1	1	2	2
Zadenmix	g	15	25	25	50
Sla	st	0.5	1	1	2
Feta	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Citroensap of azijn	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was of schil de zoete aardappel, snijd in kleine blokjes van circa 2 cm (brunoise) en verdeel over de bakplaat. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Rooster in ongeveer 20 minuten krokant en beetgaar.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Kook de linzen in 8-10 minuten beetgaar, giet daarna het water af en laat een beetje afkoelen.
4. Was de peer, verwijder het klokhuis en snijd in partjes. Verwarm een grillpan en gril de peer totdat er mooie grillstrepen ontstaan. Verhit een droge bakpan en rooster de zadenmix enkele minuten. Maak een dressing van olijfolie extra vierge, citroensap, mosterd, peper en zout.
5. Was de slabladeren, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Snijd de feta in kleine blokjes. Verdeel de sla over de borden, leg alle ingrediënten erop en besprenkel met de dressing.

Tip: Heb je geen grillpan? Dan kun je de peer ook in een bakpan bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

