



210 gram  
groenten per  
portie \*

## Rucola-geitenkaas salade met honingdressing

! weinig koolhydraten

Vandaag een rucola-geitenkaas salade met honingdressing. De geitenkaas en citroen-honing dressing geeft de salade een friszoete smaak.

10 min | 334 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

Sjalot	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Tomaat	<b>st</b>	1	2	3	4
Rucola	<b>g</b>	50	100	150	200
Geitenkaas	<b>g</b>	65	125	200	250
Walnoten	<b>g</b>	15	25	40	50
Citroen	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Olijfolie extra vierge	<b>el</b>	1	2	3	4
Honing	<b>tl</b>	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. Pel en snipper de sjalot. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de rucola in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd eventueel een beetje kleiner. Leg alles in een ruime schaal.
2. Verbrokkel de geitenkaas over de salade en hussel alles door elkaar.
3. Hak de walnoten grof en rooster enkele minuten in een droge bakpan.
4. Pers het sap van de citroen in een kommetje en roer de honing en olijfolie extra vierge erdoor zodat je een egale dressing krijgt. Kruid met zout en peper en schenk over de salade. Werk af met de walnoten.

*Tip: Ook lekker met wat balsamico azijn.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

