



225 gram
groenten per
portie *

Kleurige bonensalade

met wortel, quinoa en geitenkaas

Ken je de Blue Zones? Dit zijn gebieden op de wereld waar het aantal honderdjarigen opvallend hoog is. Een van de overeenkomsten van deze Blue Zones is dat ze er veel peulvruchten eten. Deze kleurige bonensalade komt uit het kookboek Bonen! van Joke Boon. En zou perfect passen in een Blue Zones dieet.

20 min | 654 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Quinoa	g	75	150	225	300
Wortel	g	200	400	600	800
Bonenmix	g	100	200	300	400
Verse munt	g	5	5	10	10
Postelein of veldsla	g	50	75	100	150
Verse geitenkaas	g	50	100	125	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Witte wijnazijn	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Honing	tl	1	2	3	4

**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 (of bouillon) aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het water af, roer een beetje los en zet afgedekt opzij zodat de quinoa verder kan garen.
2. Was of schil de wortel en snijd in blokjes of plakjes. Giet de bonen af in een zeef onder de kraan. Snijd de verse munt klein.
3. Breng nog een pan met water aan de kook en kook de wortelblokjes in 3-5 minuten beetgaar. Giet het water af en schep de wortel met de bonen en munt door de quinoa.
4. Klop de olijfolie, (witte wijn) azijn, mosterd en honing tot een dressing. Breng verder op smaak met zout en peper.
5. Was de postelein (of veldsla), verwijder eventuele worteltjes en snijd wat kleiner. Verdeel de sla over de borden en schep hierop de bonensalade. Verkruiemel de geitenkaas erboven en werk af met de dressing.

Tip: Maak de bonensalade nog wat frisser door er citroensap en -rasp aan toe te voegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

