



Groentebowl met zongedroogde tomaten-koriander dressing

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze kleurrijke salade is niet alleen mooi om te zien, maar ook verrassend lekker door de zongedroogde tomaten-koriander dressing. Koolrabi kan rauw en gekookt gegeten worden. Rauw heeft koolrabi een frisse, licht-pittige koolsmaak. Gekookt is de smaak zachter.

20 min | 682 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
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Sesamzaadjes	g	15	25	25	50
Wortel	g	100	200	300	400
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Baby spinazie	g	25	50	75	100
Halfgedroogde tomaatjes	g	45	90	150	190
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Azijn	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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een grote bakpan of wok en bak de kikkererwten rondom bruin. Temper vervolgens het vuur en bak nog 10 minuten op een laag vuur. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Voeg de laatste 2 minuten de sesamzaadjes toe en bak mee.
2. Was of schil intussen de wortel en koolrabi en maal grof met een keukenmachine, spiraalsnijder of rasp met een handrasp (of snijd heel klein met een scherp mes). Was de spinazie en laat goed uitlekken.
3. Voor de dressing pureer je de gedroogde tomaten (met de olie van de tomaten), koriander en azijn in een keukenmachine, blender of staafmixer. Voeg water of olijfolie toe voor een gladde saus.
4. Schik de spinazie, wortel en koolrabi in een kom. Verdeel de geroosterde kikkererwten en sesamzaadjes erover en werk af met de tomaten-koriander dressing.

Tip: Heb je liever een warmere maaltijd? Dan kun je alle groenten ook koken of kort bakken op een hoog vuur en serveren met de lekkere dressing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

