



370 gram  
groenten per  
portie \*

## Warme quinoasalade met bietjes en feta

hazelnoten en kikkererwtencroutons

Bietjes, quinoa, feta, hazelnoten en kikkererwtencroutons, in een restaurants benoemen ze het als aards gecombineerd met een crunch en een frisse smaak. En dat is ook zo: nu bij jou op tafel.

30 min | 796 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	350
Quinoa	g	75	150	225	300
Bietenmix	g	250	500	750	1000
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Hazelnoten	g	15	25	25	50
Verse peterselie	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Feta	g	50	75	125	150

*zelf toevoegen:*

Olie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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 bakpan en bak de kikkererwten op een laag vuur bruin en krokant in 15 minuten. Breng ze op smaak met zout en (chili)peper.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of groentebouillon) aan de kook. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 10 minuten gaar. Giet het vocht af en zet afgedekt opzij.
3. Schil de bietjes en snijd ze met behulp van een mandoline of een vlijmscherp mes in zo dun mogelijke plakjes of reepjes. Was de sla in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Hak de noten grof.
4. Maak een vinaigrette van de mosterd, olijfolie extra vierge, azijn, een scheutje water, zout en peper. Snijd de peterselie fijn en roer door de vinaigrette. Pel de knoflook, pers erboven uit en klop alles goed door elkaar.
5. Meng de quinoa warm met de sla, hazelnoten en bietjes. Druppel de vinaigrette erover en gaarneer met de krokante kikkererwtencroutons.

*Tip: Eet je liever een helemaal warme maaltijd? Rooster de bietenplakjes in de oven of kook ze gaar in een pan met water.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

