



300 gram
groenten per
portie *

Keto Radijssalade met feta

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Radijsjes zijn niet alleen vrolijk om te zien, maar ook super lekker in talloze gerechten. Ze zijn scherp van smaak en hebben een knapperige textuur. Vandaag maken wij een salade met de radijsjes in de hoofdrol. Radijsjes zijn ook perfect voor een gezonde snack. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraat

15 min | 543 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
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
Komkommer	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Appel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Feta	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Citroensap	<i>el</i>	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. Was de radijsjes, verwijder het groene blad en snijd in dunne plakjes.
2. Was de komkommer en tomaat en snijd in kleine blokjes. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Pel en halveer de sjalot en snijd in dunne plakjes.
3. Voor de dressing, meng je de olijfolie extra vierge, citroensap en mosterd. Breng verder op smaak met zout en (chili)peper.
4. Hak de walnoten grof. Meng alle groenten en de appel met de dressing. Brokkel de feta erover heen en maak af met de walnoten.

Tip: Je kan de appel ook even kort bakken, zodat hij wat zoeter en zachter wordt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

