



350 gram
groenten per
portie *

Aspergesalade met feta, venkel, adukibonen en limoen-munt dressing

Deze bijzonder goede aspergesalade moet op iedere lente en zomerse tafel minimaal één keertje komen te staan. De combinatie van knapperige asperges, venkel en feta is bijzonder lekker en fris. Een blijvertje!

25 min | 680 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
Paarse asperges	g	125	250	250	400
Venkel	st	0.5	1	2	2
Radijs	bos	0.25	0.5	1	1
Woudbollen	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Adukibonen	g	100	200	300	400
Feta	g	50	75	125	150
Verse citroenmunt	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.5	1	1	2
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Mayonaise	el	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. Snijd de harde onderkant van de asperges en snijd dikke exemplaren in de lengte doormidden. Was de venkel en snijd in reepjes. Was de radijsjes, verwijder het loof en snijd in kwarten. Verwarm olie in een bakpan en bak de asperges en de venkel 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje water toe, temper het vuur en laat een paar minuten sudderen.
2. Snijd intussen het brood in kleine blokjes of verkrumel het grof. Pel en snipper de knoflook. Meng deze door het brood en maak op smaak met zout en peper. Verwarm ruim olie in een bakpan en bak de knoflookcroutons rustig krokant.
3. Spoel de adukibonen onder de kraan en laat uitlekken. Snijd de munt in reepjes. Meng de adukibonen en de helft van de munt door de groenten, haal de pan van het vuur en laat afkoelen tot lauwwarm. Maak op smaak met peper en zout.
4. Roer limoenrasp en -sap door de mayonaise samen met de overgebleven munt en verdeel over de salade. Verbrokkel de feta en strooi samen met de knoflookcroutons over de salade.

Tip: Je kunt ook de asperges kort koken voor een iets mindere bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

