



300 gram
groenten per
portie *

Libanese koolsalade met munt en feta

dille en couscous

Deze salade kun je in het Midden-Oosten op vele plekken vinden. Ze eten hem daar rauw (kun je ook doen als je dat wilt), maar vandaag bak je de ingrediënten kort om de salade iets zachter te maken. Geniet van deze winterse groente in zomerse stijl. Voel de zonnestralen!

20 min | 705 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
Gesneden groene kool	<i>g</i>	150	300	400	600
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	500	600
Ras el Hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Feta	<i>g</i>	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Gemalen komijn	<i>tl</i>	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 indien gewenst de groene kool nog fijner. Hak de dille en munt ook fijn. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes.
2. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak de groene kool en paprika 2-3 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met ras el hanout, honing, zout en peper. Schep uit de pan in een schaal en meng met dille en munt. Besprenkel met olijfolie extra vierge en limoensap. Meng goed door elkaar en zet opzij totdat je de rest van het gerecht klaar hebt.
3. Breng water aan de kook voor de volkoren couscous. Doe de couscous in een kom en giet kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul en klaar voor gebruik. Maak op smaak met komijn, peper en zout.
4. Serveer de koolsalade samen met de couscous en verbrokkel de feta erover.

Tip: Heb je kruiden over? Schep ze door de couscous. Als je kans ziet om deze salade eerder te maken, doen! Dan wordt hij nog lekkerder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

