



Salade met shoarma

adukibonen en tzatziki

Vandaag op het menu: een heerlijke koolhydraatarme salade met shoarma en adukibonen. Deze kleine Aziatische boontjes hebben een zoete, nootachtige smaak. Ze zijn rijk aan eiwitten, mineralen, vezels en bovendien zijn ze makkelijk verteerbaar. Bij deze salade serveren we een lekkere frisse tzatziki saus.

20 min | 525 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
Komkommer	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Varkensschoarma	g	100	200	300	400
Adukibonen	g	100	200	300	400
Romatomaat	st	0.5	1	2	2
Krop sla	st	0.25	0.5	0.75	1
Zadenmix	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Yoghurt	ml	40	75	115	150
Bakolie	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el				
Citroensap	el				
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. Schil de komkommer, verwijder de zaadlijst en rasp fijn. Laat het vocht uitlekken en doe de komkommerrasp in een kom. Pers de knoflook erbovenuit. Meng voor de tzatziki saus de komkommer met de yoghurt. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, citroensap, zout en peper.
2. Pel en snipper de ui. Verhit bakolie in een koekenpan en bak de ui. Voeg de shoarma toe en bak lichtbruin en gaar. Spoel de adukibonen in een zeef af onder de kraan. Doe de adukibonen bij de shoarma en verwarm mee.
3. Was de tomaat en snijd in blokjes. Was de sla en snijd klein. Droog de sla met een slacentrifuge of met een schone theedoek.
4. Leg de sla op een mooie schaal en verdeel de tomaat erover. Schep de shoarma met ui en adukibonen erbovenop en garneer met de zadenmix. Heb je een glutenallergie? Spoel de zadenmix dan eerst af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen. Serveer de tzatziki saus ernaast.

Tip: Deze salade is ook lekker met verbrokkelde Griekse fetakaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

