



Salade met macadamia, zoete aardappel en witlof

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een salade met grandioze ingrediënten: geroosterde zoete aardappel, gekaramelliseerde witlof, mozzarella, sinaasappeldressing en knisperende sla. Een salade die jouw zomerse dag helemaal goed gaat maken. Neem hem mee om te shinen op een BBQ of om in je eentje te genieten van al het lekkers wat onze natuur ons te bieden heeft.

25 min | 698 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
Zoete aardappel	g	125	250	375	500
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Witlof	g	125	250	350	500
Sinaasappel	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Rode eikenbladsla	st	0.25	0.5	1	1
Macadamianoten	g	25	50	75	100
Mini mozzarella	g	75	150	225	300

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Was de zoete aardappel en snijd in blokjes. Doe de zoete aardappel in een kom en meng met olijfolie, uitgeperste knoflook, paprikapoeder, peper en zout. Spreid uit over de baklaan en bak ongeveer 10-15 minuten in de oven.
2. Snijd de kontjes van de witlof en maak de blaadjes los. Verwarm olie in een bakpan en bak de witlof 2-3 minuten op hoog vuur. Zet het vuur zacht en laat de witlof zachtjes bakken. Voeg een klontje boter toe en knijp de helft van het sinaasappel- en limoensap erboven uit. Laat zachtjes bakken totdat de rest van het gerecht klaar is.
3. Was de sla, scheur in kleinere stukken en laat goed uitlekken. Hak de macadamianootjes grof en laat de mozzarella uitlekken.
4. Meng de geroosterde zoete aardappel met de witlof. Verdeel de sla over de borden en schep de zoete aardappel en witlof erop. Werk af met de mozzarella en macadamia noten en besprenkel met de overgebleven sinaasappel- en limoensap en olijfolie extra vierge.

Tip: Maak de ingrediënten van tevoren klaar, maar houd de sla apart. Dan kun je dit ook heerlijk als lunch of picknick eten! Wil je de oven niet gebruiken, bak de zoete aardappel dan in een bakpan bruin en gaar.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

