



Boerenkool-bietensalade met blauwe kaas en dille

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze salade is allesbehalve saai! Knapperige boerenkool, geroosterde linzen en zoete rode biet vormen samen een verrassend lekkere combinatie. De romige blauwe kaas en frisse dille maken het helemaal af, terwijl de honing-mosterd dressing zorgt voor precies de juiste balans tussen zoet en pittig.

30 min | 622 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
Linzen	<i>g</i>	180	360	540	720
Boerenkool	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode bieten, gekookt	<i>g</i>	150	300	500	600
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Honing stick	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Blauwe kaas (Hollandse)	<i>g</i>	40	75	100	150
Zonnebloempitten	<i>g</i>	10	25	35	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
(Balsamico)azijn	<i>el</i>	0.25	0.5	0.75	1
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 op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Spoel de linzen in een zeef, laat goed uitlekken en dep droog met keukenpapier of een schone doek. Verdeel de linzen over de bakplaat en besprenkel met een klein beetje olijfolie. Rooster 20–25 minuten in de oven en schep halverwege even om zodat ze gelijkmatig krokant worden.
2. Was intussen de boerenkool, verwijder de harde nerven en hak klein. Doe de boerenkool in een grote kom met een scheutje olijfolie en een snufje zout. Masseer de bladeren ongeveer 1 minuut, tot ze iets zachter en dieper van kleur zijn. Zet opzij.
3. Pel en snipper de sjalot. Snijd de rode biet in kleine blokjes en hak de verse dille fijn.
4. Klop in een kommetje de olijfolie, mosterd, honing en (balsamico)azijn tot een gladde dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel een klein scheutje water toe als je de dressing iets dunner wilt.
5. Snij de blauwe kaas klein. Laat de geroosterde linzen kort afkoelen en meng ze met de boerenkool. Schep de salade op de borden en verdeel de sjalot, rode biet, blauwe kaas, zonnebloempitten en verse dille erover. Schenk tot slot vlak voor het serveren de dressing over de salade.

Tip: Geen tijd om de linzen te roosteren? Je kunt ze ook direct aan de salade toevoegen. Heb je liever een warme maaltijd? Dan kun je de boerenkool en sjalot ook kort bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

