

Frisse bonensalade met verse kruiden

en roggebrood

Zin in iets makkelijkjs? Deze bonensalade met verse kruiden is snel gemaakt en zit boordevol smaak.

15 min | 539 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
Boterbonen	g	100	200	300	400
Kikkererwten	g	85	170	255	340
Linzen	g	80	160	240	320
Groenten van het seizoen	g	75	150	225	300
Verse koriander	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
Volkoren roggebrood	st	1.5	3	4.5	6
Vegan margarine	g	10	20	30	40
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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. Spoel de boterbonen, kikkererwten en linzen onder de kraan en laat uitlekken. Kies groenten uit het groentepakket die. Was de groenten en snijd klein.
2. Maak een dressing voor de bonensalade, met bijvoorbeeld olijfolie, azijn, ahornsiroop, mosterd, zout en peper. Voeg lekker veel verse koriander en Thaise basilicum toe aan de dressing.
3. Besmeer het roggebrood met de vegan margarine en serveer de bonensalade ernaast.

Tip: Je kan ook een warme bonensalade maken door de groenten eerst te bakken en vervolgens de bonen kort mee te verwarmen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

