



Snelle couscous salade

met simpele vinaigrette

Vandaag een makkelijke couscous salade die je goed van tevoren kunt maken. Daarnaast kun je lekker variëren met de vinaigrette door verschillende soorten azijn te kiezen

15 min | 577 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
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Groenten van het seizoen	g	150	300	450	600
Ahornsiroop	el	0.5	1	1.5	2
Zonnebloempitten	g	7.5	15	25	30

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	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. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Roer los met een vork.
2. Kies groenten uit het groentepakket. Was de groenten en snijd in gelijke stukken. Verhit olie in een bakpan en roerbak de groenten op hoog vuur. Breng op smaak met specerijen, zout en peper.
3. Maak ondertussen een eenvoudige vinaigrette van olijfolie extra vierge, azijn, mosterd, ahornsiroop, zout en peper.
4. Meng de couscous, de groenten en vinaigrette en strooi de zonnebloempitten erover.

Tip: Je kunt ook een pesto dressing maken door bladgroenten met een staafmixer te pureren, samen met olijfolie, zonnebloempitten, zout en peper. Ook lekker om verse kruiden, zoals bieslook of peterselie aan de salade toe te voegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

