

Frisse selderijsalade

met broodcroutons

Deze selderijsalade is heerlijk knapperig, fris en vol smaak. Perfect als lichte lunch of bijgerecht bij brood of een warme maaltijd

15 min | 590 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
Groente van het seizoen	<i>g</i>	75	150	225	300
Fruit van het seizoen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Ahornsiroop	<i>ml</i>	5	10	15	20
Desembrood meerzaden	<i>g</i>	100	200	300	400
Vegan margarine	<i>g</i>	5	10	15	20
Zonnebloempitten	<i>g</i>	7.5	15	22.5	30

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</i>	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. Kies groenten uit het groentepakket die rauw lekker zijn. Was de groenten en snijd in kleine stukjes. Kies fruit uit het fruitpakket en snijd in kleine stukjes. Was de bleekselderij stengels en snijd klein.
2. Klop een dressing van de ahornsiroop, olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper.
3. Snijd van een deel van het brood in kleine stukken om er croutons van te bakken. Verhit olie in een bakpan en bak het brood knapperig, breng op smaak met kruiden zoals knoflook, paprika, chilipeper en zout. De rest van het brood serveer je bij de salade met wat margarine en een snufje zout.
4. Meng de groenten, het fruit en de dressing door elkaar en strooi de zonnebloempitten erover. Verdeel als laatste de zelfgemaakte broodcroutons erover. Heerlijk met een sneetje brood ernaast.

Tip: Je kunt het fruit ook grillen in plaats van rauw serveren. En de bleekselderij even koken, zodat deze wat zachter is.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

