



Quinoasalade met ingelegde chioGGia bietjes

hazelnoten en kikkererwtencroutons

Vandaag een quinoasalade met ingelegde bietjes op het menu. Bij het inmaken worden groenten overgoten met een heet mengsel van water en azijn (en vaak ook iets zoets zoals suiker of honing) en vervolgens afgedekt opzij gezet. Dit geeft de groenten een heerlijke fris-zure smaak.

35 min | 678 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

Chioçgia bietjes	g	200	400	600	800
Rode ui	st	1	1	2	2
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Quinoa	g	75	150	225	300
Groene eikenbladsla	st	0.25	0.5	1	1
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Knoflookteen	st	1	1	2	2

zelf toevoegen:

Azijn	el	2	4	6	8
Mosterd	tl	1	1	2	2
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Schil de bietjes en snijd ze met behulp van een mandoline, kaasschaaf of een vlijmscherp mes in zo dun mogelijke plakjes of staafjes. Pel de ui en snijd in flinterdunne ringen. Leg alles in een kom. Verwarm water, azijn (3:1) en honing in een steelpan en schenk het heet over de bietjes en ui. Zet afgedekt opzij en laat de smaken intrekken. Giet daarna het vocht weg, of gebruik een deel voor de dressing.
2. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten op een laag vuur bruin en krokant in 15-20 minuten. Breng ze op smaak met citroenkerriepoeder, zout en (chili)peper.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de quinoa onder de kraan en kook in 8-10 minuten gaar. Giet het vocht af en zet afgedekt opzij.
4. Was de sla, laat goed uitlekken en scheur of snijd klein. Hak de hazelnoten grof. Maak een vinaigrette van de mosterd, olijfolie, azijn, zout en peper. Pel de knoflook en pers erboven uit. Klop alles goed door elkaar.
5. Meng de quinoa met de ingelegde bietenplakjes, ui, sla en hazelnoten. Druppel de vinaigrette erover en gaarneer met de krokante kikkererwtencroutons.

Tip: Eet je liever een warme maaltijd? Rooster de bietenplakjes in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

