



240 gram
groenten per
portie *

Gerookte makreel met gekleurde bietjes

quinoasalade en gouden dressing

Vandaag een quinoasalade met prachtig gekleurde bietjes op het menu. De Chiooggia biet is een Italiaans ras uit de buurt van Venetië. Het is een smaakvolle zoete biet met witte en roze ringen. Heel geschikt voor garnering en ook nog eens lekker in een salade, groenteschotel of als carpaccio. De gele biet heeft een wat zoetere smaak dan de rood- wit gestreepte Chiooggia biet.

20 min | 795 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Quinoa	g	75	150	225	300
Gele bietjes	g	100	200	300	400
Chioğgia bietjes	g	100	200	300	400
Veldsla	g	50	100	150	200
Hele gerookte makreel	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Mayonaise of yoghurt	el	1	2	3	4
Honing	tl	1	1	2	2
Aziijn	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. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je 2 keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het restant water af en laat een paar minuten uitdampen.
2. Pel de knoflook en pers uit boven de quinoa. Maak de quinoa verder op smaak met de helft van het citroen-kerriepoeder, eventueel olijfolie of boter, zout en peper. Schil de bietjes en snijd ze met behulp van een mandoline of een vlijmscherp mes in zo dun mogelijke plakjes.
3. Was de sla en laat goed uitlekken. Maak de makreel schoon, zorg dat alle graten zijn verwijderd en pluk in stukjes.
4. Maak de gouden dressing door de overgebleven kerriepoeder door de mayonaise (of yoghurt) te mengen samen met de honing en de aziijn. Klop alles goed door elkaar.
5. Meng de quinoa met de sla en bietenplakjes. Druppel de gouden mayonaise erover en leg de gerookte makreel erop.

Tip: Je kunt de bietjes ook in dunne plakjes snijden en roosteren in de oven. De mooie kleuren vervagen dan helaas wel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

