



Lauwwarme salade met gerookte haringkoninkje

met Beluga linzen en wortelpeterselie

Beluga linzen worden ook de kaviaar onder de linzen genoemd. Dit komt voornamelijk door hun uiterlijk. Tijdens het koken behouden de zwarte Beluga linzen hun kleur en structuur die op kaviaar lijken. Door de fijne nootachtige smaak zijn Beluga linzen lekker in salades, bij de couscous of op een toastje. Onze haring wordt gevangen in een duurzame visserij in de Noordoost-Atlantische Oceaan en is MSC-gecertificeerd.

20 min | 773 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
Beluga linzen	g	50	100	150	200
Krieltjes	g	150	300	400	600
Wortelpeterselie	g	150	300	450	600
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Rucola	g	50	75	100	150
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gerookte haringkoninkje	g	100	175	240	350

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	0.5	1	2	2
Mosterd	g	5	10	15	20
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
(Appel)azijn	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. Giet de linzen af en laat uitlekken.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de krieltjes en halveer of snijd in vieren indien nodig. Schil de wortelpeterselie en snijd in kleine blokjes. Kook de aardappels en wortelpeterselie in 15 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen. Schep de mayonaise erdoor en zet opzij.
3. Snijd de paprika in reepjes. Meng de paprika en rucola met de linzen, wortelpeterselie en aardappels. Hussel alles goed door elkaar en breng verder op smaak met zout en peper.
4. Maak een vinaïgrette door de mosterd los te kloppen met olijfolie en azijn. Pel de knoflook en pers erboven uit.
5. Pluk de haringkoninkjes in stukken. Schep alles op een mooie schaal (of op borden) en leg de haringkoninkjes er bovenop. Druppel de vinaïgrette erover.

Tip: Ook heel erg lekker met appel, verse munt of een rood pepertje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

