



## Quinoa salade met purpercress

en vegan baconreepjes

Vandaag een recept met purpercress. Deze kiemen met de leuke roze steeltjes en een milde radijsachtige smaak zijn onze favoriet. Een ware kleur en smaaksensatie! Wist je dat purpercress - en andere cressen - 4 tot 6 keer zo veel voedingsstoffen bevatten dan de volwassen versie? Met 50 gram kiemen krijg je dus net zoveel gezonde voedingsstoffen binnen als van een hele portie groente.

20 min | 606 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	65	130	195	260
Tomaat	st	1	2	3	4
Komkommer	st	0.5	1	1	1
Krop sla	st	0.5	1	1	2
Vegan baconreepjes	g	90	180	270	360
Purpercress	bakje	0.5	1	1	1

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	el	1	2	3	4
Citroensap	el	1	2	3	4
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 met een snuf zout (of groentebouillon) aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 10 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de tomaat en komkommer en snijd klein. Was de sla, laat heel goed uitlekken en snijd klein.
3. Hussel de quinoa met de tomaat, komkommer en sla goed door elkaar. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, citroensap en peper.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de vegan baconreepjes op een hoog vuur lichtbruin en krokant.
5. Serveer de quinoa salade op een mooie schaal en strooi de vegan baconreepjes erover. Garneer met de purpercress.

*Tip: Je kunt de purpercress ook kort blancheren: Doe de purpercress in een zeef en giet kokend water eroverheen. Spoel daarna direct af onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

