



Zomerse aardappelsalade met radijsjes

en mosterd-dille dressing

De radijs is een pittig rood knolletje, met prachtig wit vruchtvlees. Vanwege dit uiterlijk wordt radijs vaak gebruikt als decoratie. Radijsjes hebben een positief effect op de gezondheid. De Romeinen aten deze groente al om de werking van de lever en galblaas te stimuleren, wat weer goed is voor een gezonde darmflora. Radijsjes bevatten weinig calorieën, maar ze zijn wel rijk aan vitamine C en ijzer. Wist je dat vitamine C de opname van ijzer verbetert?

25 min | 601 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	250	500	750	1000
Sperziebonen	<i>g</i>	125	250	350	500
Ei	<i>st</i>	1	3	4	6
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Mosterd-dille dressing	<i>ml</i>	20	40	60	75
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	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 aan de kook. Was de aardappels, snijd in gelijke stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen en afkoelen. Snijd eventueel nog wat kleiner.
2. Breng intussen een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de sperziebonen, verwijder de puntjes en halveer ze. Kook of stoom de sperziebonen in 5-6 minuten beetgaar. Giet het water af en laat afkoelen.
3. Kook de eieren 8 minuten, laat ze daarna schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren en snijd in partjes of doormidden.
4. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Verwijder het blad van de radijsjes, was de radijsjes en snijd in dunne plakjes. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd of scheur in grove stukken.
5. Hussel alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met olijfolie, mosterd-dille dressing, zout en peper. Verdeel alles op een mooie schaal en leg de eieren erboven op.

Tip: Wist je dat je het blad van biologische radijsjes ook prima kunt opeten? Lekker pittig door de salade. Ook heel erg lekker met een handjevol noten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

