



Bloemkoolsalade met gekleurde bietjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een bloemkoolsalade met prachtig gekleurde bietjes op het menu. De Chioggia 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, als carpaccio of gewoon geserveerd met een beetje roomboter. De gele biet heeft een wat zoetere smaak dan de rood-wit gestreepte Chioggia biet.

30 min | 552 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
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Rode ui	st	1	1	2	2
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Spinazie	g	25	50	75	100
Hazelnoten	g	25	50	50	50
Gele bietjes	g	100	200	300	400
Chioǵgia bietjes	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	1	2	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Mosterd	tl	0.5	1	2	2
Olijfolie	el	1	2	3	4
Azijn	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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog. Verhit olie in een bakpan en rooster de kikkererwten op een laag vuur bruin en krokant in 15-20 minuten. Breng ze op smaak met zout en (chili)peper.
2. Pel en snipper de ui heel fijn. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak 2 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper en zet opzij.
3. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Hak de noten grof. Schil de bietjes en snijd ze met behulp van een mandoline of een vlijmscherp mes in zo dun mogelijke plakjes.
4. Maak een vinaigrette van de mosterd, olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper. Pel de knoflook en pers erboven uit. Klop alles goed door elkaar.
5. Meng de bloemkoolrijst met de spinazie, ui, hazelnoten en bietenplakjes. Druppel de vinaigrette erover en gaarneer met de kikkererwten croutons.

Tip: Je kunt de rauwe bietjes ook raspen. Eet je liever warme bietjes? Rooster de bietenplakjes dan 15 minuten in de oven. De mooie kleuren vervaǵen dan jammer genoeg wel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

