



290 gram
groenten per
portie *

Quinoasalade met lupine croutons

en mosterd-dille dressing

Witte lupine is van Nederlandse en Belgische bodem afkomstig en kan uitstekend als vleesvervanger dienen. Het bevat veel vezels en ze overtreffen alle andere peulvruchten in eiwitgehalte. Met een stevige bite, een licht-notige smaak en een minder melige structuur is witte lupine lekker in allerlei roerbakshotels, soepen, stoofschotels of als knapperige croutons in een salade.

25 min | 680 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
Witte lupine	g	170	340	510	680
Rode ui	st	1	1	2	2
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Venkel	st	0.5	1	1	2
Spinazie	g	50	100	150	200
Mosterd-dille dressing	ml	20	40	60	75
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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 quinoa in een zeef onder de kraan. Breng 2 keer zoveel water aan de kook als de hoeveelheid quinoa en kook in 10 minuten gaar. Giet het water af en zet opzij.
2. Spoel de lupine in een zeef onder de kraan en dep droog. Verhit olie in een bakpan en bak de lupine op een middelhoog vuur krokant gaar. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Schep uit de pan en laat afkoelen op keukenpapier.
3. Pel en snipper de ui. Was de komkommer en snijd in kleine blokjes. Snijd de venkel klein.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui en venkel beetgaar en bruin in 8-10 minuten.
5. Hussel de quinoa, ui, venkel, komkommer en spinazie door elkaar en besprenkel met de mosterd-dille dressing. Verdeel over de borden en strooi de lupine erover.

Tip: De salade is ook erg lekker met een handje (gemengde) noten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

