



300 gram
groenten per
portie *

Parelcouscoussalade met bietjes

hazelnoten en krokante kikkererwten

Vandaag een kleurig gerecht met voorgekookte rode bietjes. Onze bietjes worden grotendeels in Flevoland geteeld. Ze worden vroeg geoogst en dat heeft zo zijn voordelen, want daardoor zijn de bietjes niet alleen kleiner, maar ook erg zacht en rijk van smaak. Superfood uit de buurt dus eigenlijk, want rode bieten bevatten veel vezels, veel ijzer- en foliumzuur en kalium.

20 min | 810 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	1	2	2	3
Kikkererwten	g	100	200	350	400
Parelcouscous	g	85	170	255	340
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Gekookte bietjes	g	250	500	500	1000
Verse dille	st	0.5	0.5	1	2
Hazelnoten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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. Pel de ui en snijd in partjes. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten samen met de ui krokant gaar in 10 minuten. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met zout en (chili)peper.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de parelcouscous in 10 minuten gaar. Giet het water af, roer los en zet opzij.
3. Was de komkommer en snijd in blokjes. Was de sla en snijd klein. Laat de bietjes uitlekken en snijd klein. Snijd de verse dille fijn.
4. Hak de hazelnoten grof. Meng de parelcouscous met de komkommer, dille en de bietjes. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper. Verdeel de krokante kikkererwten erover en garneer met de hazelnoten.

Tip: Je kunt de komkommer met een lekkere dressing ook ernaast serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

