



Warme quinoasalade met gekleurde bietjes

hazelnoten en kikkererwtencroutons

Vandaag een kleurrijke salade op het menu met verschillende soorten bietjes: rode, gele en de Chioggia biet.

Een Chioggia biet is een smaakvolle zoete biet met prachtige witte en roze ringen. Heel geschikt voor garnering en ook nog eens lekker in een salade, groenteschotel of als carpaccio. Een gele biet heeft een wat zoetere smaak dan de rood-wit gestreepte Chioggia biet.

30 min | 728 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	350
Quinoa	g	75	150	225	300
Bietenmix	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	1	1	2	2
Krop sla	st	0.25	0.5	1	2
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
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 met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten op een laag vuur bruin en krokant in 15 minuten. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of groentebouillon) aan de kook. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 10 minuten gaar. Giet het vocht af en zet afgedekt opzij.
3. Schil de bietjes en snijd ze met behulp van een mandoline of een vlijmscherp mes in zo dun mogelijke plakjes of reepjes. Pel en snipper de ui heel fijn. Was de sla in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Hak de noten grof.
4. Maak een vinaïgrette van de mosterd, olijfolie extra vierge, azijn, een scheutje water, zout en peper. Snijd de peterselie fijn en roer door de vinaïgrette. Pel de knoflook en pers erboven uit. Klop alles goed door elkaar.
5. Meng de quinoa warm met de sla, ui, hazelnoten en bietenplakjes. Druppel de vinaïgrette erover en garmeer met de krokante kikkererwtencroutons.

Tip: Eet je liever een helemaal warme maaltijd? Rooster de bietenplakjes in de oven of kook ze gaar in een pan met water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

