



Frisse rabarber salade

nectarine en geitenkaas

Er staat vandaag een superlekkere salade met rabarber op het menu. Rabarber is een grote, struikachtige plant met prachtige rode en groene lange stelen en grote donkergroene bladen. De groene stelen zijn zuurder dan de rode, maar ze zijn niet onrijp. De zoetzure groente wordt meestal gebruikt in compote, taart of zoete nagerechten. Maar deze keer gebruiken we de rabarber om er een salade mee te maken.

25 min | 710 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 |
|-------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Rabarber | g | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Bulgur | g | 75 | 150 | 225 | 300 |
| Puntpaprika | g | 125 | 250 | 350 | 500 |
| Krop sla | st | 0.5 | 1 | 1 | 1 |
| Nectarines | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Geitenkaas | g | 35 | 65 | 125 | 200 |
| Walnoten | g | 15 | 25 | 40 | 50 |
| Honing | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| Suiker | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Mosterd | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Azijn | el | 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. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Was de rabarber en snijd 1 cm van de onderkant af. Snijd de stengels in stukken van 1-2 cm en leg de rabarber in een ovenschaal. Bestrooi (eventueel) met een beetje suiker en bak de rabarber 10 minuten in de oven. Haal daarna uit de oven en laat afkoelen.
3. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de bulgur in een zeef onder de kraan en kook 8 minuten. Giet het water af, roer een beetje los en zet zonder deksel opzij.
4. Was intussen de paprika en sla en snijd klein. Was de nectarine, verwijder de pit en snijd in partjes. Verbreek de geitenkaas. Rooster de walnoten op een laag vuur.
5. Maak een dressing door de honing te mengen met mosterd, olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper. Voeg nu alle ingrediënten aan de sla toe en hussel door elkaar. Strooi de walnoten erover.

Tip: Deze salade is ook heel lekker met aardbeien. Daarnaast kun je de dressing nog verder op smaak brengen met de rasp en sap van een sinaasappel. Als je de bulgur en rabarber goed laat afkoelen blijft de salade lekker fris.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

