



## Aardappelsalade met kapucijners

en veëan Gouda schnitzels

Wij zijn zelf een enorme fan van de veëan Gouda schnitzel! Dankzij de romiëge, kaziëge smaak zou je niet denken dat de schnitzel plantaardiëge is, maar dat is hij toch echt! Deze schnitzel smaakt heerlijk bij een aardappelsalade met kapucijners. Kapucijners - ofwel velderwten - worden onriëp geooëst. De suikers in de zaden zijn dan noëge niet omëezet in zetmeel, waardoor de boon een zoetiëge smaak heeft. Kapucijners hebben erëge leuke bijnamen: wat denk je van schokkererwt, vale erwt, ërauwe erwt, raasdonders of ërauwe ganzen.

25 min | 655 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Aardappels, zachtkokend	<i>g</i>	200	400	600	800
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	3
Wortels	<i>g</i>	100	200	300	400
Kapucijners	<i>g</i>	175	350	350	700
Veġan Gouda schnitzel	<i>st</i>	1	2	3	4
Krop sla	<i>st</i>	0.5	1	1	1

*zelf toevoegen:*

Plantaardige mayonaise	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Plantaardige yoghurt	<i>ml</i>	0.5	1	1.5	2
Bakolie	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in circa 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Pel en snipper intussen de ui. Was of schil de wortel en rasp grof. Spoel de kapucijners in een zeef onder de kraan.
3. Klop de plantaardige mayonaise en -yoghurt door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Schep de aardappels, kapucijners, wortels en ui erdoor en laat de smaken even intrekken.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de veġan Gouda schnitzels aan weerskanten bruin en gaar.
5. Was de sla, laat goed uitlekken en scheur of snijd klein. Verdeel de sla over de borden en schep het aardappel-wortel-kapucijnermengsel erop. Heerlijk met de veġan Gouda schnitzel er naast.

*Tip: Deze salade is ook erg lekker met een beetje mosterd, zilveruitjes of augurkjes.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

