



Quinoa-bloemkoolrijstsalade

met granaatappelpitjes en Parmezaanse kaas

In plaats van gewone rijst, gebruiken we voor dit recept bloemkoolrijst. Je kunt dit kant-en-klaar kopen, maar het is ook heel makkelijk zelf te maken. Zeker als je een keukenmachine hebt. Zo niet, dan gebruik je gewoon een rasp en moet je er iets meer tijd voor uittrekken (en oppassen voor je vingers).

15 min | 501 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
Quinoa	<i>g</i>	50	75	100	150
Bloemkoolrijst	<i>g</i>	100	200	300	400
Granaatappel	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Krop sla	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Parmezaanse kaas flakes	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<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. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 10 minuten gaar (gebruik 2 keer zoveel water als quinoa). Giet vervolgens het restant water af en laat een paar minuten uitdampen.
2. Breng een pan met water aan de kook voor de bloemkoolrijst. Kook 1-2 minuten en giet daarna het kookvocht af.
3. Halveer de granaatappel en haal de pitjes als volgt eruit: trek de granaatappel helft met je handen uiteen. Hou 'm boven een kom en geef een aantal forse tikken op de schil met een pollepel. De pitjes vallen nu gemakkelijk eruit (let op: granaatappel geeft erg af!).
4. Was de sla en scheur of snijd klein. Doe de sla in een ruime kom en voeg de quinoa, bloemkoolrijst en granaatappelpitjes toe. Hussel alles goed door elkaar en breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Strooi tenslotte de Parmezaanse kaas over de salade

Tip: Ook lekker met feta, kaas en mango. In plaats van bloemkoolrijst is het ook lekker om broccolirijst te gebruiken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

