



300 gram
groenten per
portie *

Quinoasalade met gekleurde bietjes en avocado

afgetopt met romige tonijn

Vandaag een salade met vrolijk gekleurde bietjes en tomaatjes. Het voordeel van de gele en chioğgia bietjes is dat ze niet afgeven aan je handen. Door de bietjes te koken verliezen ze wat van hun kleur. Je kunt ook een deel van de bietjes heel klein snijden en rauw door het gerecht verwerken. Tip: Haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

30 min | 756 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
Gele bietjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Chioǵǵia bietjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Quinoa	<i>g</i>	75	150	225	300
Wild wonder tomaatjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Tonijn in water	<i>g</i>	80	160	240	320
Crème fraîche	<i>ml</i>	30	65	100	125
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
(Balsamico)azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 aan de kook. Schil de bietjes en snijd in kleine blokjes. Kook de bietjes afgedekt in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je 2 keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
3. Laat de tonijn uitlekken, doe in een bakje en lepel de crème fraîche erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Was de tomaatjes en snijd doormidden of in vieren. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees eruit en snijd in plakjes.
4. Meng de gekookte bietjes met de tomaatjes en quinoa. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, (balsamico)azijn, zout en peper. Serveer de quinoa op een mooie schaal en verdeel de avocado en romige tonijn erover.

Tip: Heb je liever een warme maaltijd? Verwarm dan ook de tonijnsaus en de tomaatjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

