



280 gram
groenten per
portie *

Quinoasalade met hennepburgers

gele bietjes en avocado

Vandaag een salade met onder andere gele bietjes. De gele biet is wat zoeter en lichter van smaak dan de rode variant. Bietjes hebben een zuiverende werking in het lichaam. Daarnaast zijn ze rijk aan vitamine C, ijzer en eiwitten. Het voordeel van de gele bietjes is dat ze niet afgeven en je handen niet zo verkleuren. Onze biologische bietjes worden geleverd door 'De Lepelaar'. Tip: haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal.

30 min | 703 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	g	100	200	300	400
Quinoa	g	65	130	195	260
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	1	2
Hennepburgers	g	75	150	225	300
Avocado	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
(Balsamico)azijn	el	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. Was de wild wonder tomaatjes en snijd doormidden of in vieren. Pel en snipper de ui.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en hennepburgers 5 minuten op een middelhoog vuur. Leg de hennepburgers afgedekt opzij en bak de quinoa al omscheppend met de ui mee.
5. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees klein. Schep de voorgedroogde bietjes door het quinoa-uimengsel en verwarm even mee. Schep ook de tomaatjes erdoor en breng op smaak met olijfolie extra vierge, (balsamico)azijn, zout en peper. Serveer de quinoa op een grote schaal en leg de avocado en hennepburgers erop.

Tip: Heb je wat over? Dit gerecht is koud met sla ook erg lekker als lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

