



300 gram
groenten per
portie *

Bloemkool tabouleh met broccoli

quinoa en hazelnoten

Tabouleh is een heerlijke salade uit de Libanese keuken. Officieel wordt deze gemaakt met bulgur, veel verse kruiden en olijfolie, maar onze variant is gemaakt met quinoa als basis. Net zo lekker. Kervel is een kruid dat verwant is aan peterselie en koriander. De smaak is licht zoet, een beetje anijsachtig. Het wordt meestal geoogst van eenjarige planten omdat de jonge blaadjes het lekkerste zijn. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 682 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	g	75	150	225	300
Rozijnen	g	15	25	40	50
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	50	100	150	200
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Kervel	g	5	10	15	20
Hazelnoten	g	15	25	25	50
Zadenmix	g	10	15	20	25
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Koolzaad of noten)olie	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. 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. Giet daarna het water af en laat even uitdampen. Wel de rozijnen in lauw water.
2. Was de broccoli, laat goed uitlekken en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein (brunoise). Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook of stoom de wortel en broccoli 5 minuten. Giet het water af.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de bloemkoolrijst 2 minuten op een hoog vuur. Rasp de citroenschil erboven en zet opzij.
4. Was de kervel en snijd fijn. Hak de hazelnoten klein. Laat de rozijnen uitlekken.
5. Schep de quinoa, bloemkool, broccoli, wortel, rozijnen en kervel in een kom en hussel goed door elkaar. Pers de citroen erboven uit en breng op smaak met (koolzaad- of noten-)olie, zout en peper. Maak af met de hazelnoten en de zadenmix.

Tip: Het is ook lekker de quinoa met een geplet knoflookteentje of in bouillon te bereiden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

