



360 gram
groenten per
portie *

Pompoensalade met fonio, kikkererwten

amandelschaafsel en verse munt

Fonio is het oudste authentiek Afrikaanse graan. Het groeit op arme zandgrond met weinig water aan de rand van de Sahara. De groei van het graan is niet alleen praktisch om te consumeren, maar gaat ook verwoestijning en erosie tegen. Het is ook nog eens glutenvrij, snel te bereiden en erg lekker!

30 min | 599 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
Amandelschaafsel	g	15	25	40	50
Kikkererwten	g	185	370	370	740
Ras el hanout	tl	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	100	200	300	400
Pompoen, oranje	st	0.25	0.5	1	1
Fonio	g	50	100	150	200
Paprika	st	0.5	1	2	3
Sinaasappel, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse munt	st	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4

**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. Verwarm een droge bakpan en rooster het amandelschaafsel lichtbruin. Haal uit de pan en leg opzij. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken (of dep droog). Verhit olie in de pan en bak de kikkererwten 10 minuten op een middelhoog vuur. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met, ras el hanout, zout en peper.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de wortel en snijd in kleine blokjes. Was de pompoen, halveer en verwijder de pitten en draden. Snijd de pompoen in kleine stukken. Kook de wortel samen met de pompoen 10-15 minuten. Giet het water af en laat uitdampen.
3. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Voeg de fonio toe aan het kokende water en kook 5 minuten. Laat goed uitlekken in een zeef en zet nog tenminste 5 minuten afgedekt opzij. Besprenkel met olie en roer daarna los met een vork.
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.
5. Meng de fonio met wortel, pompoen, paprika en kikkererwten. Besprenkel met sinaasappelsap en kruid met peper en zout. Strooi het amandelschaafsel erover en werk af met kleingesneden munt.

Tip: Het is ook heel lekker de schil van de sinaasappel (zonder het witte vruchtvlees) heel klein te snijden en door de fonio te scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

