



360 gram
groenten per
portie *

Beluga linzensalade met wortelpeterselie en radicchio

ham en een rode bietensausje

Radicchio is een veel gegeten groente in Italië en de naam wordt ook uitgesproken in het Italiaans: het klinkt als radikkio met een harde k. De Italiaanse radicchio komt uit de witloffamilie en heeft mooie rode en witte bladeren. Radicchio heeft een bittere smaak en komt het best tot zijn recht in salades en bijgerechten. In Italië wordt radicchio vaak gegrild als groente-alternatief voor een biefstuk.

30 min | 631 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
Beluğa linzen	g	35	70	105	140
Wortelpeterselie	g	150	300	450	600
Ham	g	50	100	150	200
Doperwten	g	100	200	300	350
Radicchio	st	0.25	0.5	1	1
Gekookte rode bieten	g	125	250	350	500
California roomkaas	g	50	75	125	150
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Rode wijnazijn	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	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 ruim water en zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de Beluğa linzen in een zeef onder de kraan en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet opzij.
2. Schil intussen de wortelpeterselie en snijd in kleine blokjes. Breng een pan water en een snuf zout aan de kook en kook 15 minuten. Giet daarna het water af.
3. Snijd de ham in repen. Laat de doperwten uitlekken. Haal de radicchio bladeren los en snijd in smalle stroken of scheur klein.
4. Snijd de gekookte biet in stukken en pureer met de roomkaas, olie en (wijn)azijn tot een gladde saus. Proef en breng op smaak met peper en zout.
5. Schep de radicchio, linzen, wortelpeterselie, doperwten en ham door elkaar. Schenk de bietensaus erover en bestrooi het geheel met de fijngehakte dille.

Tip: Radicchio is licht-bitter van smaak en combineert erg lekker met een zoete dressing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

