



330 gram
groenten per
portie *

Witte kool-quinoa salade met tuinbonen

en een vinaigrette van wortelsap

Onze tuinbonen zijn van het Demeter keurmerk en worden direct na de oogst verwerkt. Dit biodynamische keurmerk heeft een nóg grotere aandacht voor dierenwelzijn, milieu en natuurontwikkeling dan biologisch. Sinds 1927 is de Griekse godin Demeter het internationale keurmerk voor de biologisch-dynamische landbouw.

Demeter is in de Griekse mythologie de godin van het graan en oogst, landbouw en landleven en de vruchtbaarheid. Zij staat centraal in de klassieke mythen over de kringloop van de natuur.

25 min | 2405 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
Wortel	g	100	200	300	400
Tuinbonen	g	125	250	350	500
Quinoa	g	75	150	225	300
Gesneden witte kool	g	150	300	450	600
Verse peterselie	g	5	5	10	10
Wortelsap	ml	50	100	150	200
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Walnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Koolzaadolie	el	1	2	3	4
(Witte wijn)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. Was of schil de wortel, snijd in blokjes en kook in 10-15 minuten beetgaar in een klein laagje water. Laat de tuinbonen uitlekken in een zeef en verwarm de laatste 3 minuten mee. Giet daarna het water af.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of groentebouillon) aan de kook. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 10 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
3. Doe de witte kool in een kom, besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper. Snijd de peterselie kleiner en schep erdoor (bewaar wat voor garnering). Roer alles goed door elkaar en zet opzij.
4. Maak een vinaigrette van de wortelsap, citroensap, koolzaadolie en azijn. Breng op smaak met zout en peper.
5. Hak de walnoten grof. Meng de quinoa met de witte kool, wortel en tuinbonen en gaar met de walnoten en overgebleven kruiden.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen de wortel niet te koken, maar rauw te rasp en door de salade te scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

