



Linzensalade met venkel, sperziebonen

makreelfilet en paprikasaus

Zoete aardappel is het meest gegeten gewas ter wereld en daarmee ook een van de oudste soorten groente. Ook al doet de naam anders vermoeden, zoete aardappel is helemaal niet verwant aan de gewone aardappel, het is namelijk een knolgewas.

30 min | 633 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Venkel	st	0.5	1	1	2
Sperziebonen	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Linzen	g	100	200	360	440
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Gerookte makreelfilet	g	50	100	180	200
Paprikaspread	g	50	100	135	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Venkelzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Witte wijnazijn	ml	15	30	45	60
Zout en (cayenne)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. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukken. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de zoete aardappel in 15 minuten gaar. Giet daarna het water weg.
2. Snijd de venkel in hele fijne plakjes (als carpaccio). Kruid met olijfolie extra vierge, venkelzaadjes (optioneel), een beetje witte wijnazijn, peper en zout. Laat tenminste 5 minuten marineren.
3. Was de sperziebonen, snijd in stukken van 2-3 cm en blancheer 2-3 minuten. Pel en snipper de knoflook en bak kort in een steelpan. Verwarm de linzen (met het vocht) enkele minuten mee en breng op smaak met zout en (cayenne)peper. Giet daarna het vocht af en schep de sperziebonen, zoete aardappel en linzen door elkaar.
4. Snijd de cherry tomaatjes doormidden. Snipper de sjalot fijn en schep de sjalot en cherry tomaatjes door de linzen. Voeg wat olijfolie toe en kruid eventueel nog wat extra met zout en peper.
5. Klop de paprikaspread los en lepel op de borden. Leg de venkel en een flinke schep van de linsensalade erop. Snijd of scheur de makreel in grove stukken en verdeel over de linsensalade.

Tip: Heb je liever een warme maaltijd? Een lauwwarme linsensalade is ook heel lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

