



Courgette quinoa salade met roodlof

mozzarella en sinaasappeldressing

Deze salade kun je warm of koud eten, net waar jij zin in hebt. Roodlof is een frisse groente, die je perfect als toevoeging bij een salade kunt eten.

25 min | 789 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Quinoa	g	75	150	225	300
Hazelnoten	g	15	25	50	50
Courgette	st	0.5	1	2	2
Roodlof	g	75	150	225	300
Sinaasappel	st	0.5	1	1	2
Mini mozzarella	g	75	150	150	300
Verse basilicum	st	0.5	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
(Balsamico)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. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan. Breng 2 keer zoveel water aan de kook als de hoeveelheid quinoa zelf en kook de quinoa 10 minuten op een laag vuur. Giet het overtollige water af en zet afgedekt opzij.
2. Rooster de hazelnoten in een droge bakpan. Schep ze uit de pan en leg apart. Snijd de courgette in plakjes. Verwarm de olie in een dezelfde bakpan en bak de courgette 2-3 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur laag en houd warm. Breng op smaak met zout en peper.
3. Snijd de roodlof door de helft. Smeer het snijvlak in met olie. Verwarm een grillpan en grill de roodlof aan de snijkanten totdat je een mooie grillstreep hebt.
4. Maak een dressing van het rasp en het sap van de sinaasappel, olijfolie extra vierge, (balsamico)azijn, peper en zout. Laat de mozzarella uitlekken en halveer de bolletjes. Voeg de mozzarella toe aan de dressing en schep om.
5. Pluk de basilicum. Meng de quinoa met de courgette en basilicum en meng de helft van de dressing erdoor. Schep dit op de borden. Verdeel de roodlof, hazelnoten, mozzarella en de rest van de dressing erover.

Tip: Heb je geen grillpan? Dan kun je de roodlof ook bakken in een gewone pan. Voor meer pit breng je de courgette verder op smaak met chilivlokken en/of gemalen komijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

