



## Geroosterde groenten salade met piri piri olie

en vegan shoarmareepjes

Vandaag maken we een lauwwarme salade met venkel en vegan shoarma. Lekker met de extra pit van de piri piri dressing en de frisheid van de citroen. Niet zo'n fan van pit? Meng dan niet gelijk alle piri piri door de olie. Begin met de helft en proef.

35 min | 673 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
Piri piri kruiden	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Citroen	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
Pastinaak	<b>g</b>	125	250	400	500
Venkel	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Krieltjes	<b>g</b>	200	400	600	800
Vegan shoarma	<b>g</b>	90	180	270	360
Spinazie, baby	<b>g</b>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	1.5	3	4.5	6
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng de piri piri kruiden met olijfolie in een kom. Boen de citroen schoon en rasp de schil van de citroen erboven. Knijp het citroensap eruit en meng het door de piri piri-olie. Breng op smaak met zout.
2. Was of schil de pastinaak en snijd in kleine stukken. Halveer de venkel en snijd in dunne plakken. Leg alle groente op de bakplaat, besprenkel met de piri piri olie en hussel door elkaar. Bak 25-30 minuten in de voorverwarmde oven totdat de groente licht gekleurd en beetgaar is. Zet eventueel de ovengrillstand aan.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de krieltjes. Halveer ze, of snijd in vieren en kook in 15 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de vegan shoarma in enkele minuten op een hoog vuur krokant.
5. Was de veldsla en dep droog met een schone theedoek. Meng de geroosterde groente met de krieltjes. Doe de veldsla erbij en hussel alles goed door elkaar. Schep de groenten op een bord en verdeel de vegan shoarma erover.

*Tip: Je kunt de aardappeltjes eventueel ook op de bakplaat leggen en roosteren in de oven.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

