



Bloemkoolsalade met citroen

veldsla en feta

Deze bloemkoolsalade is heerlijk voor de warmere dagen. Hij smaakt lekker fris door de citroen, is vullend door de kikkererwten, en feta doet het goed in elke salade. Ook lekker om de volgende dag als lunch te eten!

25 min | 640 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Bloemkool	st	0.25	0.5	1	1
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Veldsla	g	15	25	50	75
Feta	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Komijn	tl	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 aardappeltjes en halveer ze of snijd in vieren. Was de bloemkool en verdeel in kleine roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Kook de aardappeltjes en bloemkool 15 minuten in een ruime hoeveelheid licht gezouten water. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Was de courgette, snijd in blokjes en bak met olie op een middelhoog vuur lichtbruin. Breng op smaak met komijn, zout en peper.
3. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap. Was de veldsla en laat goed uitlekken.
4. Meng aardappeltjes, bloemkool, courgette, citroenrasp en kikkererwten door elkaar en breng op smaak met olijfolie extra vierge, citroensap, zout en peper. Verdeel de veldsla erover en verbrokkel tenslotte de feta erboven.

Tip: Je kunt ook de kikkererwten roosteren met een beetje paprikapoeder (of chilipoeder) voor een extra crunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

