



Quinoa salade met schelvisfilet

paprika en guacamole

De vis van vandaag is schelvisfilet. Deze vis zwemt vooral in de Noordzee, en in de wateren voor Noorwegen en IJsland. Het vlees van schelvis lijkt op dat van kabeljauw maar iets zachter van structuur. Guacamole is een heerlijke Mexicaanse dip met als hoofdingrediënt avocado. Het is natuurlijk super lekker bij nacho's, maar ook heel goed te combineren met andere gerechten. Tip: besprenkel de guacamole met wat citroensap om te voorkomen dat de avocado bruin wordt.

25 min | 690 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
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Schelvisfilet met vel	g	100	200	300	400
Avocado	st	0.5	1	1	2
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie / boter	el	1	2	3	4
Citroensap	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 15 minuten gaar. Giet het water af en roer een scheutje olijfolie (en een beetje boter), de helft van de citroen-kerriepoeder, zout en peper erdoor.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne repen. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de paprika toe en bak nog 5 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper. Schep de groente bij de quinoa.
3. Verhit olie (of boter) in dezelfde bakpan en bak de schelvisfilet op een hoog vuur aan. Temper het vuur en bak nog enkele minuten. Maak op smaak met de rest van de citroen-kerriepoeder, zout en peper.
4. Maak een guacamole. Halveer de avocado, verwijder de pit en prak het vruchtvlees fijn in een kommetje. Snijd de koriander klein en meng de helft door de avocado. Pers de knoflook erboven uit en breng verder op smaak met een drupje citroensap (of azijn), zout en peper.
5. Was de tomaat en snijd in kleine blokjes. Meng de quinoa met de groenten en garneer met de rest van de koriander. Serveer de schelvis en de guacamole erbij.

Tip: Je kunt een deel van de ui ook heel fijn snipperen en door de guacamole scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

