



## Foniosalade met bietjes, palmkool

noten en een vijgen-sinaasappeldressing

Elk seizoen heeft haar eigen groenten in de aanbieding. Bij Ekomenu eten we zo veel mogelijk mee met de seizoenen en zorgen we ervoor dat jij een grote variatie aan groenten terugvindt in je weekmenu. Vandaag een foniosalade boordevol lokale najaarsgroenten zoals pastinaak, palmkool en prachtig gekleurde bietjes.

Fonio is een oeroud graan uit Afrika en wordt ook wel de nieuwe quinoa genoemd.

---

40 min | 684 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  |
|------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| ChioGGia bietjes             | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Pastinaak                    | g  | 125 | 250 | 350 | 500 |
| Rode ui                      | st | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Knoflookteen                 | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Palmkool                     | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Fonio                        | g  | 50  | 100 | 150 | 200 |
| Hazelnoten                   | g  | 15  | 25  | 40  | 50  |
| Vijgen en sinaasappel spread | g  | 15  | 30  | 45  | 60  |
| Zadenmix                     | g  | 15  | 25  | 25  | 50  |
| zelf toevoegen:              |    |     |     |     |     |
| Azijn                        | el | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Olijfolie                    | el | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 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

- Schil de bietjes en snijd in flinterdunne plakjes (met een mandoline, kaasschaaf, dunschiller of scherp mes). Snijd vervolgens in dunne staafjes, kruid de helft van de kleingesneden bietjes met peper en zout en besprenkel met azijn en olijfolie extra vierge. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken. Deze bietjes eet je rauw.
- Schil de pastinaak en snijd in kleine blokjes. Verwarm een scheut olie in een brede bakpan en bak hierin de pastinaak en de rest van de chioGGia biet 6-8 minuten. Pel en snipper ondertussen de ui en knoflook. Was de palmkool, verwijder eventueel harde stelen en snijd heel klein. Bak de ui en knoflook 2 minuten mee met de pastinaak en chioGGia biet. Voeg de palmkool toe aan de pan en roerbak 5 minuten op een middelhoog vuur tot de palmkool zacht is.
- Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Voeg de fonio toe aan het kokende water en kook 3 minuten. Laat goed uitlekken in een fijne zeef en zet nog 5 minuten afgedekt opzij. Roer daarna los met een vork.
- Hak de hazelnoten grof en meng met de zadenmix. Klop de vijgen en sinaasappel spread los met een beetje water en azijn. Verdeel de fonio met de groenten over de borden en strooi de rauwe bietjes, noten en zaden er over. Besprenkel met de vijgen en sinaasappel spread.

*Tip: Je kunt deze salade zowel warm als koud eten. Let op: Kook de fonio niet te lang, anders heb je kans dat het een beetje "prut" wordt.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

