



Limoen en koriander-muntquinoa

met geroosterde boerenkoolhummus

Hummus is het populairste smeersel van het moment en dat snappen we helemaal. Je kunt er ook allerlei leuke ingrediënten bij stoppen zodat het een extra winterse smaak krijgt: zoals deze geroosterde boerenkoolhummus. Deze eet je bij een knaller van een quinoa, met heel veel munt, koriander en lekkere zonnebloempitten.

30 min | 763 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
Boerenkool	<i>g</i>	125	250	350	500
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	3
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Quinoa	<i>g</i>	75	150	225	300
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Zonnebloempitten	<i>g</i>	25	50	75	100
Verse koriander	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Verse munt	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	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

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat of bakblik met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Maak de boerenkool schoon en snijd in repen. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in plakken. Pel de ui en snijd in kleine parten. Leg de boerenkool, ui en de prei naast elkaar op de bakplaat (dus niet husselen), besprenkel met olie en bak 15-20 minuten in de oven (let op dat de boerenkool niet te donker wordt).
3. Breng ondertussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de quinoa in 10 minuten gaar op een laag vuur. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
4. Pel en snipper de knoflook. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Mix de kikkererwten met 1/3 deel van de zonnebloempitten, een flinke scheut water en de knoflook met een staafmixer of in de blender fijn. Haal de groenten uit de oven en voeg 1/4 van de boerenkool toe. Mix nog een keer met de boerenkool, je krijgt zo een mooie groene hummus. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Hak de munt en koriander grof. Schep de verse kruiden samen met de zonnebloempitten en overgebleven groente door de quinoa. Rasp de limoen en pers het sap erboven uit. Serveer met de boerenkoolhummus.

Tip: Je kunt de hummus iets smeuijger maken door er een extra scheutje olijfolie extra vierge of water bij te doen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

