



320 gram
groenten per
portie *

Couscous salade met komkommer, selder en warmgerookte zalmsnippers

Deze topper is al jarenlang een succesnummer! Selder (of bleekselderij) komt oorspronkelijk uit het Midden-Europa en West-Azië. Het stond vroeger alleen bekend als kookgroente, maar nu zien we selder steeds meer rauw in een frisse salade. Wist je dat deze groente maar 16 calorieën per 100 gram bevat en en voor 95% uit water bestaat?

25 min | 656 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Komkommer	st	0.25	0.5	1	1
Selder	st	0.25	0.5	0.5	1
Rozijnen	g	15	25	25	50
Baby spinazie	g	25	50	75	100
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Warm gerookte zalmsnippers	g	75	150	250	300
zelf toevoegen:					
Italiaanse kruiden	tl	1	1	2	2
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

1. Verwarm de oven voor op 160 °C. Halveer de tomaatjes, besprenkel met olie en kruid met Italiaanse kruiden. Gaar de tomaatjes 20-25 minuten in de voorverwarmde oven tot ze zacht en rimpelig zijn.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Roer los met een vork.
3. Was of schil de komkommer en selder en snijd in kleine blokjes. Schep samen met de rozijnen en de spinazie door de couscous. Besprenkel met olie en citroensap en kruid eventueel bij met zout en peper.
4. Schep de couscous salade op de borden en verdeel de oventomaatjes en warmgerookte zalmsnippers erover.

Tip: Je kunt de tomaatjes ook rauw door de salade verwerken. Een lepeltje Griekse yoghurt kan deze bereiding nog een extra dimensie geven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

