



Keto Zomerse avocado feta salade

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Zin in een frisse en zomerse salade? Voor die van vandaag heb je geen pan nodig. In de salade zit onder anderen avocado en feta. Feta is een Griekse kaas gemaakt van een mix van schapen-, geiten- en koeienmelk. De Grieken eten van deze kaas zo'n 10 kilo per persoon per jaar. Niet gek want de smaak en zachte textuur van feta is heerlijk! Tip: haal de avocado uit de zak en leg op de fruitschaal. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten

15 min | 549 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
Romaanse sla	st	0.25	0.5	1	1
Sjalot	st	1	2	2	3
Puntpaprika	g	150	300	400	600
Avocado	st	0.5	1	1.5	2
Walnoten	g	25	25	40	50
Feta	g	50	75	100	125
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	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. Haal de slabladeren van de krop en was onder de kraan. Laat goed uitlekken (gebruik bijvoorbeeld een sla centrifuge) en snijd of scheur klein. Pel en snipper de sjalot. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken.
2. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
3. Rooster de walnoten in een droge pan.
4. Meng de sla met de sjalot en paprika en garneer met de avocado en walnoten. Breng op smaak met zout en peper. Verkruimel de feta erover en besprenkel met citroensap of een beetje azijn en olijfolie extra vierge. Werk af met gehakte peterselie.

Tip: Breng op smaak met een vinaigrette van mosterd, olijfolie extra vierge, zout en peper. Het is ook lekker de paprika te roerbakken en lauw warm door de salade te scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

