



Komkommersalade met gember-bosui-chili olie

en knäckebröd met hummus

Maak eens een lekkere gember-bosui-chili olie . Makkelijk te bereiden, heerlijk veelzijdig en perfect om je salade, noodles of roerbakgerecht een lekker 'pitje' te geven.

10 min | 613 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
Kikkererwten	g	85	170	255	340
Komkommer	st	0.25	0.5	0.75	1
Bosui	bos	0.25	0.5	0.75	1
Gember	tl	1	2	3	4
Kimchi	g	15	30	45	60
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Sesamzaadjes	g	10	15	20	30
Knäckebröd volkoren	g	60	125	180	250
Vegan margarine	g	10	20	30	40
zelf toevoegen:					
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en pureer met een staafmixer of hakmolentje fijn. Voeg een scheut olijfolie en/of water toe en meng tot een smeuijg hummus. Breng op smaak met (chili)peper en zout.
2. Was de komkommer en snijd in plakjes. Snijd de bosui in ringetjes. Meng de komkommer met de 2/3 van de bosui en de kimchi. Maak op smaak met de sojasaus. Meng alles goed door elkaar.
3. Schil en rasp de gember. Maak een gember-bosui-chili olie door de overgebleven bosui en gember samen met chilivlokken, sesamzaadjes, zout en peper in een kommetje te doen. Schenk de olie erbij en verwarm alles enkele minuten in een kleine pan.
4. Besmeer het knäckebröd met (vegan) margarine en de zelfgemaakte hummus en druppel wat chili olie erover. Schep de rest van de chili olie over de komkommersalade.

Tip: Ook lekker om vijfkruidenmengsel (five spices) toe te voegen aan de gember-bosui-chili olie. Dit Chinese specerijenmengsel bestaat meestal uit steranijs, kruidnagel, Chinese kaneel (cassia), Sichuanpeper en venkelzaad.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

