



Veggie spread



Enjoy this veggie spread as a salad, a spread on a sandwich or with crackers and veggies!

VEGGIE SPREAD

Preparation time: 15 minutes

INGREDIENTS:

1 carrot, grated
1 celery rib, finely chopped
1/2 red paprika, finely chopped
1 pickle, finely chopped
240 grams of chickpeas
200 grams of lentils
1/2 lemon, juiced
1/2 teaspoon of mustard
3 tablespoons of tahini
3 tablespoons of dill
2 tablespoons of sunflower seeds
salt
pepper

INSTRUCTIONS:

1. Add the chickpeas to a large bowl and mash with a fork.
2. Add the remaining ingredients to the bowl and mix, mashing slightly.
3. If possible, chill before serving, to enhance the flavours.

NOTES:

- Can be stored in an air-tight container in the fridge for 3 days.
-



Groentenspread



Geniet van deze groentenspread als salade, broodbeleg of met crackers en groentjes!

GROENTENSPREAD

Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN:

1 wortel, geraspt
1 selderstok, fijngehakt
1/2 rode paprika, fijngehakt
1 augurk, fijngehakt
240 gram kikkererwten
200 gram linzen
1/2 citroen, geperst
1/2 theelepel mosterd
3 eetlepels tahini
3 eetlepels dille
2 eetlepels zonnebloempitten
zout
peper

INSTRUCTIES:

1. Voeg de kikkererwten toe aan een grote kom en pureer met een vork.
2. Voeg de resterende ingrediënten toe aan de kom en meng, lichtjes purerend.
3. Koel indien mogelijk voor het opdienen om de smaken te versterken.

NOTA:

- Kan bewaard worden in een gesloten verpakking in de koelkast voor 3 dagen.
-