



Palmkool-bonen schotel met kiprookworst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag op het menu een bijzondere rookworst van haantjes. Wist je dat uit een ei net zo vaak een hen als een haan komt? Meestal wordt alleen de hen in leven gehouden. Dankzij een unieke samenwerking mogen de haantjes samen met de hennen opgroeien op de biologische boerderij.

35 min | 609 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
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Pastinaak	g	150	300	500	600
Palmkool	g	150	300	450	600
Witte bonen	g	100	200	360	400
Kip rookworst	g	100	200	245	400

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	2	2
Roomboter	g	10	15	20	30
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
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. Pel de ui en snijd in partjes. Schil de pastinaak en snijd in kleine stukken. Verwarm boter (of olie) in een bakpan en bak de ui samen met de pastinaak in 8-10 minuten zacht en lichtbruin op een middelhoog vuur (voeg eventueel een klein scheutje water toe).
2. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd klein. Bak de palmkool de laatste 5 minuten met de pastinaak mee.
3. Spoel intussen de witte bonen in een zeef onder de kraan. Verwarm boter in een ruime bakpan en bak de bonen op een laag vuur. Voeg de mosterd toe en pureer daarna losjes met een vork of een pureestamper tot een grove puree (bewaar wat bonen). Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet, maar niet kokend water. Snijd daarna in stukken.
5. Schep de bonen en groenten door elkaar en leg de rookworst er op.

Tip: Je kunt de rookworst ook in plakjes snijden en mee bakken met de uien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

