



Spruitjes met perensaus, aardappelpuree

en slavinken

Spruiten worden ook wel Brussels sprouts genoemd. Weet je waar deze naam vandaan komt? Door de jaren heen zijn er verschillende soorten spruitjes gekweekt. Pas in de 13e eeuw kwamen de Brusselse spruiten op de markt en deze zijn tot op de dag van vandaag het bekendst. Vandaar de naam "Brussels sprouts".

40 min | 859 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

Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Ui	st	0.5	1	2	2
Spruitjes	g	250	500	600	900
Slavinken	g	100	200	300	400
Peer	st	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olie	el	1	1	2	2
Boter	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Pel en snipper de ui en kook met de aardappels mee. Giet het water af en stamp met een beetje kookvocht (of melk en boter) tot een puree. Kruid met zout en peper.
2. Maak de spruitjes schoon, door de buitenste blaadjes en het stronkje te verwijderen. Halveer de spruitjes of snijd in vieren.
3. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de slavinken rondom bruin. Voeg de spruitjes toe aan de pan en bak kort op een hoog vuur. Temper het vuur en bak in 10-15 minuten beetgaar. Schep alles regelmatig om en voeg eventueel een scheutje water toe tegen aanbakken. Kruid met zout en peper.
4. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd heel klein. Doe in een steelpannetje en voeg water en citroensap toe totdat de peer net onder water staat. Breng aan de kook en kook de peer in 5 minuten zacht. Haal uit het vocht en mix met een klontje boter tot een gladde saus.
5. Serveer de aardappelpuree met de spruitjes en rundervinken. Druppel de perensaus erover.

Tip: De spruitjes zijn ook erg lekker met een snuf nootmuskaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

