



Gebakken beukenzwammen in bruine boter

met zoete aardappelpuree en tuinkers-rucola salade

Je kunt dit gerecht culinair noemen, misschien is dat een beetje zo. Maar geen zorgen het is vrij eenvoudig op tafel te zetten, en toch maak je een grote indruk op je tafelgenoten. De beukenzwam is door zijn heerlijke nootachtige smaak en bijzondere uiterlijk een leuke toevoeging aan vele gerechten. Mooi meegenomen: dit gerecht bevat ongemerkt lekker veel groenten!

30 min | 765 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

Zoete aardappel	g	250	500	750	1000
Pastinaak	g	150	300	450	600
Feta	g	40	75	75	150
Sjalot	st	2	4	5	6
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rucola	g	25	50	75	100
Tuinkers	bakje	0.25	0.5	1	1
Beukenzwammen	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Zeezout en peper van de molen					

**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. Was of schil de zoete aardappels en pastinaak en snijd in stukjes. Kook de groenten in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en stamp tot een puree. Maak op smaak met de verbrokkelde feta en peper.
2. Pel intussen de sjalotten en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een brede bakpan en bak eerst de sjalot samen met de knoflook 2-3 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur zacht en laat rustig bakken. Breng op smaak met zout en peper.
3. Meng de rucola en tuinkers door elkaar en breng op smaak met een beetje olijfolie extra vierge en azijn.
4. Veeë indien nodig de beukenzwammen schoon. Zet het vuur van de pan met de sjalotten hoger en roerbak de beukenzwammen 2-3 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Voeg een klontje boter toe en laat rustig smelten en bruin kleuren, dit geeft een nootachtige smaak.
5. Schep de puree op de borden en verdeel de beukenzwammen met de sjalotten en bruine boter erover. Serveer de kruidensalade erbij.

Tip: Ook leuk: schil met een dunschiller een paar slierten van de pastinaak en frituur deze. Of snijd ze in kleine blokjes en bak ze mee met de sjalotten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

