



Groentestoof met raapstelen

zoete aardappel en peulvruchten

De raapsteel is een typische lente groente die vanaf begin februari geoogst kan worden. Ze zijn heel veelzijdig en kunnen op veel verschillende manieren worden bereid. Vandaag bakken we de raapstelen in een groentestoof maar je kunt ze ook rauw eten met een salade. De licht pittige smaak van raapstelen doet denken aan die van mosterd of rucola.

30 min | 773 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Rode ui	st	1	2	2	3
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Wortel	g	150	300	450	600
Piri Piri kruiden	tl	1	2	3	4
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Bonenmix	g	200	400	600	800
Raapstelen	bos	0.5	1	1	2
Zadenmix	g	15	25	25	50
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	100	200	300	400
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Zout en (chili)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 halve ringen. Was of schil de zoete aardappel en wortel en snijd in kleine blokjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een braadpan en fruit de ui 2 minuten. Doe de zoete aardappel, wortel, piri piri kruiden (naar smaak) en paprikapoeder erbij en roerbak enkele minuten op een middelhoog vuur. Schenk de kokosroom en bouillon erbij en laat afgedekt ongeveer 20 minuten stoven tot de groenten gaar zijn.
3. Spoel intussen de gemengde bonen in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Proef en breng op smaak met de zout en (chili)peper.
4. Was de raapstelen, verwijder de worteltjes en snijd klein. Schep vlak voor serveren door de groenten.
5. Serveer de groentestoof in een mooie schaal en strooi de zadenmix erover en knijp de limoen uit over het gerecht.

Tip: Je kunt de zoete aardappel, wortel en de bonen ook grof stampen met een pureestamper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

