



550 gram
groenten per
portie *

Aardappel-stoofje met prei en gele bietjes en gerookte makreelfilet

Echt comfort food voor een gure dag. Onze bietjes worden geleverd door de Lepelaar en zijn geteeld op een klei-rijke en luchtige bodem. De gele bietjes hebben een wat zoetere smaak dan de rode en de rood-wit gestreepte chioğga bietjes. Dit gerecht is perfect om van tevoren klaar te maken, dan trekken de smaken nog lekkerder in.

30 min | 744 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, vastkokend	<i>g</i>	250	500	800	1000
Gele bietjes	<i>g</i>	100	200	400	400
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Prei	<i>st</i>	1	2	3	4
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Gerookte makreel (heel)	<i>st</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	125	250	375	500
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. Was of schil de aardappels en snijd in kleine blokjes van circa 2 cm. Schil de bietjes en snijd ook in kleine blokjes. Pel de ui en snijd in halve ringen. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en de prei ongeveer 2 minuten op een middelhoog vuur.
3. Voeg de kleingesneden aardappels en bietjes toe, schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 20 minuten stoven op een laag vuur. Maak op smaak met boter, mosterd, citroen-kerriepoeder, peper en zout.
4. Maak de makreel schoon en zorg dat alle graten zijn verwijderd, plak in stukjes. Verdeel de gerookte makreel over de stoofpot en verwarm kort mee.

Tip: Je kunt ook een deel van de bietjes heel klein snijden en inmaken. Verwarm water met een scheut azijn en honing of suiker. Schenk dit kokendheet over de bietjes en zet in de koelkast (Hoe langer hoe lekkerder, maar minimaal een uur).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

