



250 gram
groenten per
portie *

Vegan merguez worstjes

met krieltjes en sesam-sperziebonen

Een AGV-tje rechtstreeks uit het seizoen. Kook de sperziebonen lekker knapperig, de krieltjes gaar en bak de worstjes krokant. Het blijft genieten op zijn lokale best.

30 min | 768 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
Krieltjes	g	250	500	700	900
Sperziebonen	g	200	400	600	800
Sjalot	st	1	2	2	3
Vegan merguez	g	60	120	180	240
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Olijfolie en (vegan) boter	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	1	1
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 de krieltjes en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de sperziebonen, verwijder de uiteindes en snijd door de helft. Kook 5 minuten en giet vervolgens het water af. Spoel de sperziebonen af onder koud stromend water (dan blijven ze er mooi fris groen uitzien) en laat goed uitlekken.
3. Pel de sjalot en snijd in partjes. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de sjalotten en de vegan merquez worstjes knapperig en gaar. Je kunt de worstjes heel laten of in stukken snijden.
4. Meng de sesamzaadjes met de sperziebonen en rasp de citroen erover. Doe de mayonaise in een bakje en meng de sojasaus erdoor.
5. Verwarm de voorgerekookte aardappeltjes met (vegan) boter en olijfolie in een bakpan. Breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper. Serveer de merguez worstjes met de sperziebonen, krieltjes en soja-mayonaise.

Tip: iets meer tijd? Druk de gekookte krieltjes plat met de achterkant van een glas, smeer in met olijfolie en rooster deze krokant in een hete oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

