



Witte bonenpuree, koolrabi en blauwe kaas-crème

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Men neme een heerlijke volle blauwschimmelkaas, verzachten hem met een beetje room en verdelen deze over een bak vol lekker groenten: koolrabi en raapstelen. Samen met de witte bonenpuree een echte, intense topper.

30 min | 615 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

Koolrabi	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	400	400
Witte bonen	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Blauwe kaas	g	50	75	100	150
Zure room	ml	62.5	125	180	250
Raapstelen	bos	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	2	2
Balsamicoazijn	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. Verwarm de oven voor tot 220 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Was of schil de koolrabi en snijd in stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Leg de groenten op de bakplaat en besprenkel met olijfolie, komijn, balsamicoazijn, peper en zout. Rooster 20-25 minuten in de oven.
2. Spoel de witte bonen onder de kraan. Verwarm een beetje olijfolie, bak de witte bonen kort en pers de knoflook erboven uit. Bak enkele minuten, schep in een kom en voeg 1/3 van de room toe. Pureer de witte bonen met een staafmixer of prak ze met een vork. Maak op smaak met de specerijen.
3. Verwarm de blauwe kaas in een pannetje met de rest van de room totdat de kaas gesmolten is. Blijf goed roeren.
4. Was de raapstelen, verwijder eventueel de worteltjes en snijd klein. Doe de raapstelen in een kom en stort hierop de groente heet uit de oven. Besprenkel met olijfolie extra vierge, meng alles goed door elkaar zodat de raapstelen een beetje slinken. Maak eventueel extra op smaak met de specerijen.
5. Lepel de witte bonenpuree op de borden, schep de groenten erop (of erbij) en schenk de blauwe kaas-crème erover.

Tip: Heb je weinig tijd? Je kunt de koolrabi en paprika ook klein snijden en bakken. Of blend de zachte paprika met een beetje chili-vlokken en olijfolie voor een lekkere dip.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

