



Wortelkoekjes met varkensfilet en puree

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Wortelpeterselie lijkt qua uiterlijk op een pastinaak, maar deze witte wortel is wat kleiner en dunner. De smaak is ook heel anders. Wortelpeterselie smaakt als gewone bladpeterselie, is rijk aan vitamine A1, B2 en C en heeft veel waardevolle mineralen. Je kunt de wortelpeterselie ook raspen en rauw eten in een salade. Onze biologische wortelpeterselie wordt geleverd door Arenosa in Lelystad.

30 min | 503 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
Wortelpeterselie	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Wortel	g	250	500	750	1000
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	1	2	2	3
Varkensfiletlapje	g	100	200	300	400
Ei	st	1	1	2	2

zelf toevoegen:

Meel	el	1	2	3	4
Sojasaus	ml	1	1	2	2
Bakolie	el	1	2	3	4
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 een klein laagje water aan de kook. Schil de wortelpeterselie, snijd klein en kook in 15 minuten gaar. Giet vervolgens het water af en stamp of pureer tot een puree.
2. Pel de knoflook. Was de wortel en rasp met een keukenmachine of een rasp. Snijd de bieslook klein. Doe de wortel in een kom en meng met het losgeklopte ei en de bieslook. Voeg het meel en de sojasaus toe en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper. Het geheel is nog plakkerig, maar dat hoort zo.
3. Verhit olie in een bakpan en vorm met 2 lepels een hoopje wortelrasp en leg deze in de pan (gebruik bijvoorbeeld bakringen). Druk plat met de bolle kant van de lepel. Vorm zo van het wortelmengsel allemaal 'koekjes' in de pan. Bak de wortelkoekjes op een middelhoog vuur aan weerszijden gaar en goudbruin (10-15 minuten).
4. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een andere bakpan en bak de varkensfiletlapjes en ui op een middelhoog vuur goudbruin en gaar (4-5 minuten).
5. Serveer de varkensfiletlapjes met de wortelkoekjes en de puree ernaast.

Tip: De wortelkoekjes zijn ook erg lekker met fijngehakte nootjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

