



260 gram
groenten per
portie *

Pastinaak-bonenstoof met gerookte haringkoninkje

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De belasting betalen met pastinaken? Ja, zo ging dat aan het begin van onze jaartelling, in elk geval bij de Romeinse keizer Tiberius. Nu vullen we een heerlijke bonenstoof met pastinaak, portabella bonen en gerookte haringkoninkje. Heerlijk comfort voor de winter.

25 min | 689 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Pastinaak	<i>g</i>	125	250	350	500
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	225	300
Portabella	<i>st</i>	1	2	3	4
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Witte bonen	<i>g</i>	100	200	360	400
Gerookte haringkoninkje	<i>g</i>	100	200	240	400
Verse citroentijm	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	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. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de pastinaak en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Maak de portabella's schoon en snijd in repen.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de pastinaak, de portabella, de helft van de tijm en paprika, citroenkerriepoeder en een scheutje water (of bouillon) toe en laat de groenten afgedekt 15 minuten stoven op een laag vuur.
3. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan en doe samen met de overgebleven paprika in de pan (zo blijft de paprika lekker knapperig).
4. Pluk de haringkoning in stukken, verwijder de graatjes en verdeel over de pastinaak-bonenstoof. Verwarm nog 5 minuten en breng op smaak met de rest van de tijm, zout en peper.

Tip: De stoof is ook heel erg lekker met een beetje citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

