



Rode kool met appel met een twist

aardappelpuree en rundergehakt

Rode kool is een van de oudste koolsoorten. De kool is stevig, rond en heeft dieppaarse, glanzende bladeren, die stevig en knapperig aanvoelen. De paarse kleur van rode kool komt door een natuurlijke kleurstof. Rode kool behoudt zijn mooie kleur beter wanneer bij het koken citroensap of azijn aan het water wordt toegevoegd.

30 min | 818 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 (kruimig)	<i>g</i>	300	600	900	1200
Rode kool, gesneden	<i>g</i>	150	300	400	600
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Appel	<i>st</i>	1	2	2	3
Komijnzaad	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie & boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Kaneelpoeder	<i>tl</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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en snijd klein. Kook in 15-20 minuten gaar en giet het water af (vang wat kookvocht op). Stamp de aardappels met een beetje kookvocht (of melk en boter) en breng op smaak met zout en peper.
2. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de rode kool 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een scheutje water en azijn toe en laat afgedekt 15 minuten zachtjes stoven.
3. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in plakken. Verwarm olijfolie en boter in een bakpan en voeg de appelschijven toe samen met de komijnzaadjes. Laat zachtjes bakken. Snijd ondertussen de rode peper in kleine stukjes. Maak net voor het serveren de appel op smaak met de rode peper, de helft van de limoensap en kaneelpoeder.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm een droge bakpan en bak het gehakt met de ui en knoflook rul en gaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de aardappelpuree met de rode kool en het gehakt en leg de appelplakken erop. Vergeet de jus uit de pan niet!

Tip: Je kunt ook de appels in stukjes bakken met dezelfde ingrediënten en je krijgt een bijzonder lekkere appelcompote voor bij dit gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

