



Lentesalade met asperges, pastrami

en gebakken aardappels

Pastrami is van oudsher een joods-Hongaarse delicatessen die vroeger al van gans werd gemaakt en je tegenwoordig vaak van rund kan vinden. Onze verrukkelijke pastrami is al geëgaard en hoeft daarom alleen maar in dunne plakjes gesneden te worden.

35 min | 436 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	750	1000
Sjalot	st	1	2	3	3
Groene asperges, los	g	125	250	375	500
Courgette	st	0.5	1	1	2
Witlof	g	0.5	1	2	2
Pastrami van wilde gans	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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 water en een snuf zout aan de kook. Was de aardappels, halveer indien nodig en kook 10-15 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Heb je Witte asperges ontvangen? Schil intussen de asperges met een dunschiller van vlak onder het kopje naar beneden en snijd de houtachtige onderkant eraf. Kook de asperges afgedekt 6 minuten. Zet het vuur uit en laat verder garen in het kookvocht.
3. Pel intussen de sjalot. Was de asperges, verwijder de harde onderkant en halveer of snijd in drieën. Was de courgette en snijd in staafjes of plakjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de sjalot, courgette en asperges 5-8 minuten op een hoog vuur. Kruid met zout en peper. Haal van het vuur en laat afkoelen tot lauwwarm.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak de voorgekookte aardappels al omscheppend bruin en gaar op een hoog vuur. Breng op smaak met een snuf zout.
5. Haal de blaadjes van de witlof los van het stronkje, hussel door de groenten en verdeel over de borden. Snijd de pastrami in flinterdunne plakjes en leg op de salade. Serveer de gebakken aardappeltjes erbij.

Tip: Het is ook heel lekker om de asperges en courgette te grillen in een grillpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

