



## Gesmoorde prei met een slavink

en smashed potatoes

Smoren is een kooktechniek waarbij de ingrediënten zachtjes worden verwarmd in boter of olie en daarna verder garen in het eigen sap/vocht. Al dan niet met een klein scheutje water of bouillon. Het gebeurt altijd op een laag vuur en met een deksel op de pan.

40 min | 778 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 | g  | 300 | 600 | 900 | 1200 |
| Prei                | st | 2   | 3   | 5   | 6    |
| Rode ui             | st | 1   | 1   | 2   | 2    |
| Italiaanse kruiden  | tl | 1   | 2   | 3   | 4    |
| Slavinken           | g  | 100 | 200 | 300 | 400  |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |   |     |   |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| Boter         | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Olie          | el | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Zout en peper |    | 1   | 1 | 1   | 1 |

*\*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 op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de aardappels. Was of borstel de aardappels schoon (je hoeft ze niet te schillen) en kook 10 minuten. Giet daarna het water af en laat even goed uitdampen.
3. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken van 3-4 cm. Smelt de boter in een bakpan en smoor de prei met een klein scheutje water - afgedekt - op een laag vuur gedurende 15 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
4. Pel de ui, snijd in partjes en leg op de bakplaat. Verdeel ook de voorgerekookte aardappels over de bakplaat en druk/smash ze met een vork of een stamper totdat ze openbarsten en uit elkaar vallen. Besprenkel alles royaal met olie en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Rooster circa 15 minuten in de hete oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
5. Verhit olie in een bakpan en bak de slavinken bruin en gaar in 10-12 minuten. Serveer de slavinken met de smashed potatoes en de gesmoorde prei.

*Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de aardappeltjes ook bakken in een bakpan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

