



250 gram
groenten per
portie *

Gekaramelliseerde witlof met boterbonenpuree

sinaasappel, kervel en macadamia

Witlof is een bladgroente die in het donker geteeld wordt. In de supermarkt ligt de witlof dan ook vaak in donkere bakken. Als er licht bij de witlof komt kleurt deze groen en wordt de smaak een stuk bitterder. De sinaasappel in dit recept balanceert de bittere smaak van witlof heel goed uit, erbij knallende macadamianoten! Die maken het gerecht helemaal af.

30 min | 720 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	250	500	750	1000
Witlof	g	200	400	600	800
Verse kervel	st	0.25	0.5	1	1
Sinaasappel	st	0.25	0.5	1	1
Boterbonen	g	200	400	600	800
Baby spinazie	g	50	75	100	150
Macadamia	g	15	30	45	60

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
(vegan) Boter	el	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. Was of schil de aardappels en snijd in kleine stukken. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels in 15-20 minuten gaar.
2. Snijd de onderkant van de witlof stronkjes en snijd in de lengte in vieren (of dikke exemplaren in zessen). Verhit olie in een bakpan en bak de witlof op een hoog vuur in 3-4 minuten bruin. Voeg de (plantaardige) boter, de helft van de kervel, sinaasappelrasp en -sap toe en laat de witlof rustig karamelliseren op een wat lager vuur.
3. Spoel de boterbonen in een zeef onder de kraan. Pureer de helft van de bonen met een staafmixer glad.
4. Giet de aardappels af (bewaar een beetje kookvocht). Stamp met een beetje kookvocht en eventueel olijfolie tot een zachte puree. Voeg de boterbonenpuree toe en roer goed door de aardappelpuree. Breng op smaak met zout en peper.
5. Lepel de puree op de borden, verdeel de spinazie en overgebleven boterbonen erover en schep de witlof (met saus) erop. Maak af met de overgebleven kervel en gehakte macadamianoten.

Tip: Je kunt ook de helft van de sinaasappel pellen en de partjes over het gerecht verdelen. De sinaasappel rasp is bitter. Dus gebruik het met mate.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

