



330 gram
groenten per
portie *

Boerenkool-pompoenstoof

met rijst en runderbraadworst

Boerenkool is een typische wintergroente, die vanaf het najaar tot ongeveer eind februari verkrijgbaar is.

Deze groene groente zit vol met vezels, vitaminen en belangrijke mineralen. Wist je dat er zelfs een Nationale Boerenkooldag bestaat? Op 24 oktober, want dan start officieel het boerenkoolseizoen. Wij starten lekker wat eerder.

30 min | 635 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Runderbraadworst	g	100	200	300	400
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Tomaat	st	1	1	2	2
Boerenkool	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Water (of bouillon)	ml	75	150	225	300
Zout en (chili)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 en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd de runderbraadworsten in stukjes, of druk het worstvlees in balletjes uit het velletje. Verhit olie in een braadpan en bak de worst goudbruin.
3. Bak de pompoen enkele minuten met de worst mee. Snijd de tomaat klein en voeg toe aan de pan. Schenk het water (of bouillon) erbij en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 20 minuten afgedekt zachtjes stoven. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Spoel de boerenkool goed onder de kraan, verwijder eventueel de harde nerven en snijd klein. Voeg toe aan de stoof en sudder afgedekt 10 minuten mee.
5. Serveer de boerenkool-pompoenstoof met de volkoren basmatirijst eraan.

Tip: Ook erg lekker met iets zoets zoals rozijntjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

