



Zoete aardappelkoekjes met love bietjes

en warmgerookte zalm

Vandaag een kleurig gerecht met voorgekookte rode bietjes. De bietjes van Love Beets worden grotendeels in Flevoland geteeld. Ze worden vroeg geoogst en dat heeft zo zijn voordelen, want daardoor zijn de bietjes niet alleen kleiner, maar ook erg zacht en rijk van smaak. Deze bietjes worden direct na de oogst gekookt, op smaak gebracht en verpakt. Uiteraard zonder conserveringsmiddelen.

40 min | 731 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	250	500	750	1000
Ei	st	1	2	3	4
Verse bieslook	st	0.25	0.5	0.75	1
Zure room	ml	40	75	110	150
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Warmgerookte zalmsnippers	g	65	125	125	250
Rode bieten, gekookt	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Love beets	g	100	200	300	400
Meel	el	1.5	3	4.5	6
Bakolie	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. Schil de zoete aardappel, rasp grof en dep droog met een schone theedoek. Klop het ei los en meng met de zoete aardappel. Voeg het meel toe en roer goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
2. Verhit olie in een bakpan en schep kleine hoopjes van het zoete aardappelmengsel in de pan. Druk goed aan zodat er koekjes ontstaan. Dat gaat heel netjes met een kookring. Bak de zoete aardappelkoekjes 5-8 minuten per kant.
3. Snijd intussen de bieslook klein. Klop de zure room los. Meng de zure room met de bieslook, zout en peper.
4. Was de little gem en snijd klein. Leg de zoete aardappelkoekjes op de borden en verdeel wat sla, warmgerookte zalm, smaakbietjes en bieslooksaus erover. Heb je ingrediënten over? Maak een salade ervan.

Tip: In plaats van kleine koekjes kun je ook per persoon één zoete aardappelkoek maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

