



## Venkelworstjes van Brandt en Levie

met bonensalade, zoete aardappel en gesmoorde prei

Dit heerlijke gerecht maak je klaar met de lekkerste venkelworstjes van het land, namelijk met die van Brandt en Levie. Samen met een simpele, maar voortreffelijke salade met bonen, snijbiet, zoete aardappel en munt een perfecte maaltijd voor iedere dag.

30 min | 654 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

Rode ui	<b>st</b>	1	2	2	3
Prei	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Zoete aardappel	<b>g</b>	150	300	450	600
Venkelworstjes	<b>g</b>	100	200	300	400
Verse munt	<b>st</b>	0.5	0.5	1	1
Snijbiet	<b>g</b>	75	150	200	300
Bonenmix	<b>g</b>	100	200	300	400

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Boter	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Citroensap of azijn	<b>el</b>	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. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit een beetje olie en boter in een bakpan en bak de ui lichtbruin op een laag vuur.
2. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Voeg de prei toe aan de ui en bak rustig mee. Voeg eventueel een beetje extra boter toe en breng op smaak met peper en zout. Laat de prei samen met de ui afgedekt nog rustig verder smoren terwijl je de rest van het gerecht klaarmaakt.
3. Was of schil intussen de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de zoete aardappel beetgaar in 8-10 minuten. Giet daarna het water af.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de worstjes aan alle kanten krokant en gaar. Pluk de munt. Was de snijbiet in een zeef onder de kraan en snijd kleiner. Spoel ook de bonen in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Verwarm een scheutje olijfolie in een bakpan en bak hierin kort de snijbiet.
5. Maak een dressing van het citroensap, peper en zout. Hussel de bonenmix, zoete aardappel, snijbiet en munt door elkaar en breng op smaak met de dressing. Serveer de worstjes erbij en maak af met de zachte uien en prei.

*Tip: Je kunt ook de zoete aardappels roosteren voor iets meer bite. Ook lekker: een beetje mayonaise of yoghurt door de dressing.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

