



580 gram
groenten per
portie *

Knolselderipuree met sjalotten, witlof, feta en paddestoelen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een klein beetje sterreneten maar dan bij jouw thuis in een handomdraai op tafel. De knolselderij schillen is het meeste werk. Tip: snijd van boven naar beneden, net zoals een ananas. Dan werk je veel sneller.

20 min | 559 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
Knolselderij	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Sjalot	st	1	2	3	4
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Witlof	g	100	200	300	400
Sirop de Liège	st	0.5	1	1	2
Feta	g	50	75	125	150
Verse citroenverveine	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Boter	el	1	2	3	4
Olie	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. Verwijder de schil van de knolselderij en snijd in kleine stukken. Breng een pan met water en een snufje zout aan de kook. Kook de knolselderij in 15-20 minuten gaar. Giet het water af (bewaar een beetje kookvocht) en stamp fijn met een pureestamper of een staafmixer. Maak smeuf met een beetje kookvocht of boter en breng op smaak met peper en zout.
2. Pel en snipper intussen de knoflook. Pel de sjalot en snijd in partjes. Vee de champignons schoon en snijd in kwarten. Snijd de onderkant van de witlof en haal de blaadjes los.
3. Verhit de olie in een bakpan en bak eerst de champignons en sjalotten 2-3 minuten op een hoog vuur. Bak de knoflook en de witlofblaadjes 2 minuten mee. Zet het vuur laag, voeg de boter en Luikse stroop toe, schep om en breng op smaak met peper en zout. Bak 4-5 minuten op een laag vuur.
4. Verdeel de knolselderijpuree over de borden en schep daarop de witlof, sjalot en paddenstoelen (met saus). Verbrokkel de feta en werk af met fijngesneden citroenverveine naar smaak.

Tip: Zit er groen aan de knolselderij, bewaar deze dan altijd en gebruik hem als garnering. Je kunt ook een beetje kookvocht toevoegen voor nog meer saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

