



250 gram
groenten per
portie *

Spicy & easy bonenschotel

met tortilla chips en prei vinaigrette

Er staat vandaag een supersnel en lekker gerecht op het menu. Met een hoofdrol voor een mix van bonen, gecombineerd met prei, tomaat en crispy tortilla chips. De biologische bonenmix bestaat uit rode kidneybonen, kikkererwten, witte bonen en boterbonen.

25 min | 759 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
Krieltjes	g	200	400	600	800
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Groene peper	st	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	g	150	300	400	600
Tomatensap met zeezout	ml	100	200	200	400
Mexicaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Bonenmix	g	200	400	600	800
Tortilla chips	g	40	75	75	150
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	1	2	3	4
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. Was (of schil) de krieltjes, snijd grote exemplaren doormidden of in vieren en kook afgedekt in ongeveer 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Snijd de groene peper heel fijn. Was de tomaat en snijd in stukken.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui en prei 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Schep de helft van de prei op een bord en zet opzij. Bak de tomaten en de groene peper enkele minuten in dezelfde pan met de overgebleven prei. Schenk de tomatensap erbij en kruid met de Mexicaanse kruiden. Laat zachtjes pruttelen.
4. Klop de mosterd, azijn, olijfolie extra vierge en een snuf zout goed door elkaar. Schep dit over de prei en ui heen en zet opzij voor later.
5. Spoel de bonenmix in een zeef en onder de kraan en schep samen met de aardappels door de tomatensaus. Verwarm nog enkele minuten op een middelhoog vuur. Serveer de bonenschotel met de tortilla chips erover of ernaast. Lekker met de prei vinaïgrette erbij.

Tip: De prei vinaïgrette is een lekker 'zuurtje' voor erbij. Maar natuurlijk kun je de prei ook met de rest meebakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

