



480 gram
groenten per
portie *

Bietenstoof met adukibonen, kastanjechampignons

en pastinaakpuree

Vandaag een heerlijke stoofpotje met lekker veel groenten en adukibonen. Adukibonen zijn kleine Aziatische boontjes, herkenbaar aan hun bordeauxrode kleur en een witte opvallende streep. Ze hebben een zoete, nootachtige smaak.

35 min | 668 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
Aardappels (kruimig)	g	150	300	450	600
Pastinaak	g	150	300	400	600
Wortel	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Gekookte rode bieten	g	125	250	375	500
Tomatenpuree	g	35	70	100	200
Adukibonen	g	200	400	600	800
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	100	200	300	400
Olijfolie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
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 aardappels en pastinaak, snijd klein en kook in 20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met een pureestamper en een beetje kookvocht tot een luchtige puree. Breng op smaak met zout en peper.
2. Was of schil intussen de wortel en snijd in stukken van 2 cm. Pel de ui en snijd in partjes. Pel en snipper de knoflook. Vee de champignons schoon en snijd in vieren. Laat de bietjes uitlekken en snijd klein.
3. Bereid de bouillon. Verhit olie in een ruime bakpan met dikke bodem op een middelhoog vuur. Fruit de ui, knoflook en tomatenpuree 2 minuten. Voeg de wortel, champignons en bietjes toe en schenk de bouillon erbij, totdat de groenten net onder staan. Breng op smaak met tijm, zout en (chili)peper.
4. Laat op een laag vuur 10-15 minuten afgedekt zachtjes stoven. Controleer halverwege of er nog voldoende vocht in de pan zit en voeg zo nodig nog wat water toe. Spoel de adukibonen in een zeef onder de kraan en verwarm nog enkele minuten mee.
5. Serveer de bietenstoof met de pastinaakpuree en garneer het gerecht met wat peterselie.

Tip: De stoofpot is ook erg lekker met een scheutje rode wijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

