



One pot paddenstoelen stoofpotje

met lekker veel groenten en krietjes

Dit romige stoofpotje met lekker veel groenten is een van onze favorieten. De oesterzwam heeft zijn naam te danken aan zijn uiterlijk: hij doet een beetje aan een openstaande oester denken. Deze paddenstoelen verliezen weinig vocht tijdens het bakken en behouden een lekkere stevige bite.

35 min | 651 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
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Oesterzwam	<i>g</i>	75	150	200	300
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Pastinaak	<i>g</i>	100	200	300	400
Krieltjes	<i>g</i>	250	500	750	1000
Verse tijm	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	70	100	125
<i>zelf toevoegen:</i>					
Boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Meel	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2

**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. Smelt de helft van de boter in een pan met dikke bodem. Pel de ui en snijd in halve ringen. Scheur de oesterzwammen in grove stukken. Snijd de champignons in vieren. Bak de ui en paddenstoelen op een middelhoog vuur en breng op smaak met zout en peper. Schep uit de pan en leg opzij voor later.
2. Was of schil intussen de wortel en pastinaak en snijd in gelijke, kleine stukken. Was/schrob de krieltjes schoon en snijd klein. Bereid de bouillon.
3. Smelt de overgebleven boter in de pan en bak de wortel, pastinaak en krieltjes 4 minuten. Bestrooi met tijm en meel en bak kort. Schenk al roerend de bouillon erbij en breng aan de kook. Temper daarna het vuur en laat afgedekt 15 minuten zachtjes pruttelen. Roer af en toe.
4. Doe de mosterd en crème fraîche erbij en schep de paddenstoelen (met het vocht) weer terug in de pan. Laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
5. Proef en breng het stoofpotje verder op smaak met zout en peper.

Tip: Behalve kort opbakken is het ook lekker de oesterzwammen door een beslagje te halen en knapperig te bakken in hete olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

