



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Zomerse eenpanstoof met courgette, boterbonen en citroenverveine

Zomers stoven, ja dat kan! Met lichte smaken van het seizoen, met de frisse en heerlijk geurende citroenverveine. Deze zomerse eenpanstoof zet je in een handomdraai op tafel!

20 min | 659 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	250	500	750	1000
Prei	st	0.5	1	2	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Boterbonen	g	150	300	400	600
Spinazie	g	75	150	200	300
Citroen verveine	st	0.25	0.5	1	1
Zilveruitjes	g	50	100	150	195

*zelf toevoegen:*

Groentebouillon	ml	125	250	375	500
(Veëgan) boter	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Komijn	tl	1	2	3	4
Mosterd	tl	1	2	3	4

*\*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. Was de krieltjes goed en halveer grote exemplaren (of snijd in vieren). Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Was de courgette en snijd in halve manen. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Bereid de bouillon.
2. Verwarm de (veëgan) boter en olijfolie in een brede pan. Bak hierin eerst de knoflookplakjes licht krokant, voeg dan de krieltjes, prei en courgette toe. Bak 4-5 minuten op een hoog vuur. Voeg de komijn en mosterd toe en schep om. Schenk de groentebouillon erbij en laat afgedekt 10-12 minuten zachtjes pruttelen terwijl je soms roert.
3. Spoel intussen de boterbonen in een zeef onder de kraan. Was de spinazie en scheur of snijd grote bladeren klein. Snijd de citroenverveine in reepjes. Doe de spinazie, zilveruitjes, boterbonen en de helft van de citroenverveine op het laatst in de pan en stooft nog circa 2 minuten. Breng op smaak met zout en peper en de overgebleven verveine.

*Tip: Rooster een deel van de boterbonen met specerijen zoals komijn, koriander en paprika-poeder in de oven voor een lekker knapperige bite erbij.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

