



300 gram
groenten per
portie *

Gekaramelliseerde venkel met boterbonen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag staat er een heerlijk gerecht met venkel en boterbonen op tafel. Venkel heeft een anijsachtige smaak en kan zowel rauw als warm gegeten worden. Italianen zijn er dol op en eten per persoon maar liefst 7 kilo venkel per jaar. Wij blijven daar ver achter. De venkel wordt geserveerd op een bedje van boterbonenpuree.

30 min | 536 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
Venkel	st	1	2	3	4
Verse tijm	st	0.5	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Boterbonen	g	200	400	600	800
Avocado	st	0.5	1	1	2
Zadenmix	g	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie (of boter)	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. Was de venkel en snijd in dunne partjes. Snijd het venkelgroen fijn.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak de venkel op een hoog vuur in 3-4 minuten bruin. Voeg de boter, de helft van de tijm en citroensap toe en laat de venkel rustig karamelliseren op een wat laag vuur.
3. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Verhit olie in een kleine pan en fruit de knoflook en ui 2 minuten. Voeg de uitgelekte boterbonen toe (eventueel met een beetje vocht om de puree te verdunnen) en verhit 5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met citroenrasp, zout en peper. Pureer 2/3 van de bonen met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg eventueel wat olijfolie extra vierge, bouillon of water toe voor een smeugige puree. Voeg het venkelgroen toe aan de overgebleven bonen.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd in plakjes.
5. Lepel de boterbonenpuree op de borden en schep de overgebleven bonen, venkel en avocado erop. Maak af met tijm en zadenmix.

Tip: Je kunt de avocado ook samen met de boterbonen pureren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

