



430 gram
groenten per
portie *

Latijns Amerikaanse zoete aardappel-bonencrème

met brown butter chili en tortillachips

Bruine boter heet in het Frans beurre noisette, letterlijk "hazelnootboter". Dat komt doordat de melkeiwitten in de boter karamelliseren en een nootachtige geur en smaak krijgen. Leuk detail: die nootachtige smaak versterkt zoete ingrediënten extra goed, daarom werkt bruine boter zó goed met zoete aardappel. Dit recept bevat lekker veel groenten!!

30 min | 681 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
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Witte lupine	g	125	250	340	500
Oesterzwam, grijs	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	3	4	6
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Tortilla chips naturel	g	35	75	120	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook, of gebruik bouillon. Schil de zoete aardappel, snijd klein en kook afgedekt in circa 20 minuten helemaal zacht. Verwarm de laatste 5 minuten de lupine mee (bewaar wat lupine voor garnering).
2. Veeg intussen de oesterzwammen schoon en scheur in reepjes. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de oesterzwammen op een hoog vuur bruin. Pers de knoflook erboven uit, kruid met zout en peper en schep uit de pan. Was de broccoli, snijd in roosjes en de stronk in kleine stukken. Bak nu ook de broccoli op hoog vuur. Schenk een beetje water erbij en laat 5 minuten rustig garen.
3. Smelt de boter in een steelpan op middelhoog vuur. Laat rustig doorgaren tot de boter lichtbruin kleurt en nootachtig ruikt. Voeg de chilivlokken toe en roer kort door. Haal de pan van het vuur zodra de boter mooi bruin is (let op dat de boter niet verbrandt).
4. Giet het kookvocht van de zoete aardappel af (bewaar een kommetje). Pureer/mix de zoete aardappel, lupine, limoensap, wat kookvocht, peper en zout toe tot een gladde, romige dip /crème. Voeg eventueel een beetje water of olijfolie toe om de saus te verdunnen.
5. Lepel de zoete aardappel-bonencrème op de borden en schep de broccoli en oesterzwammen erop. Besprenkel met de brown chili butter en serveer met de tortilla chips.

Tip: Dit gerecht kun je heel makkelijk 'veganizen'. Verwarm olijfolie extra vierge (in plaats van boter) en chilivlokken in een pan en besprenkel het gerecht met deze hot chili-olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

