



275 gram
groenten per
portie *

Geroosterde spitskool met feta

en witte bonen in tomatensaus

Vandaag een hoofdrol voor spitskool! De spitskool heeft een zachte en zoete smaak en is wat sappiger dan witte kool. Spitskool kun je op veel verschillende manieren bereiden; koken, grillen, smoren of bakken. Maar je kunt het ook prima rauw eten.

35 min | 640 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
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Witte bonen in tomatensaus	g	100	200	300	360
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Spitskool	st	0.5	1	1	2
Feta	g	40	75	120	150
zelf toevoegen:					
Olie	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Zet halverwege een vergiet of zeef op de pan met daarin de gehalveerde spitskool en stoom de spitskool. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Doe intussen de witte bonen met de tomatensaus in een ruime ovenschaal. Pel de knoflook en pers erbovenuit. Snijd de dille klein en strooi erover. Hussel alles door elkaar en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
3. Snijd de gestoomde spitskool in de lengte in 6-8 dunne parten/stukken en leg ze tussen de bonen in tomatensaus.
4. Verbrokkel de feta over de spitskool, besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper. Bak de spitskool gedurende 20 minuten goudbruin in een voorverwarnde oven.
5. Serveer de geroosterde spitskool met de basmatirijst erbij

Tip: De spitskool is na het roosteren nog beetgaar, maar door hem een paar minuten te stomen boven de kokende rijst, gaar je hem al een stukje en wordt hij extra lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

