



270 gram
groenten per
portie *

Varkensmedaillons met rode uiensaus

gesmoorde salie-wortels en krieltjes

Vandaag zijn de helden van dit gerecht de gekleurde wortels. Ze kleuren niet alleen mooi op je bordje, maar wist je dat ze ook allemaal een beetje anders smaken? De gele en witte wortels smaken wat zoeter dan de gewone oranje, en de paarse wortels zijn lekker knapperig. Heerlijk in combinatie met de kruidige salie.

35 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
Regenboogwortel	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Sinaasappel	st	0.5	1	1	2
Honing stick	st	0.25	0.5	1	1
Verse salie	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	1	2	2	3
Varkensmedaillons	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	100	200	300	400
Olie en boter	el	1.5	3	4	6
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. Bereid de bouillon. Was de krieltjes grondig en halveer of snijd in vieren. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de krieltjes in 8-10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Was of schil de wortels, snijd in de lengte doormidden en vervolgens in stukken. Pel de knoflook. Verwarm olijfolie en boter in een kookpan. Voeg de komijn, wortels en knoflook toe en smoor 2-3 minuten. Schenk de bouillon erbij en laat 8-10 minuten zachtjes stoven totdat bijna al het vocht is verdampt. Blus af met sinaasappelsap en -rasp, honing en een deel van de salie.
3. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met varkensmedaillons goudbruin (het vlees circa 3 minuten per kant). Voeg een scheutje water (of bouillon) toe voor de saus en breng op smaak met de rest van de salie, zout en peper. Laat kort bruisen.
4. Verwarm olie in een bakpan en bak de krieltjes nog even knapperig op hoog vuur. Serveer de krieltjes met de gesmoorde wortels en varkensmedaillons in rode uiensaus.

Tip: Voeg een beetje mosterd toe aan de uiensaus voor meer pit. Je kunt de saus ook helemaal glad pureren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

