



Winterse ġnocchi met ġewokte boerenkool

in een romige sjalotten-kaassaus

Tijd voor boerenkool! Boerenkool is een superlekkere seizoensgroente met een stevige smaak, die goed combineert met de zachte ġnocchi (spreek uit als 'njokkie'). De smaak van boerenkool wordt lekkerder en zoeter van smaak als het heeft gefroren. Dit komt omdat het zetmeel van de bladeren wordt omgezet in suikers.

20 min | 751 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
Boerenkool	g	150	300	450	600
Sjalot	st	2	4	5	6
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150
Gnocchi	g	200	400	600	800

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	100	200	300	400
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. Verwijder de harde nerven van de boerenkool en snijd of scheur het blad klein. Was de boerenkool en laat goed uitlekken. Verhit olie in een bakpan en roerbak de kool op een hoog vuur. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
2. Bereid intussen de bouillon. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en fruit de sjalot 2-4 minuten. Schenk de bouillon erbij en laat 10 minuten zachtjes garen. Doe halverwege de crème fraîche en de kaas erbij en roer af en toe.
3. Breng een pan met water aan de kook. Doe de gnocchi in de pan en kook 3-4 minuten. Zodra de gnocchi gaat drijven is deze klaar. Giet het water goed af en laat de gnocchi even uitdampen.
4. Schep de gnocchi met de gewokte boerenkool op de borden. Schenk de romige sjalotten-kaassaus erover en geniet!

Tip: Je kunt ook van een deel van de boerenkool knapperige boerenkool 'chips' maken en dit over het gerecht strooien. Tip van vaste klant Erna: Je kunt ook de boerenkool even koken of in de keukenmachine doen voor een sneller resultaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

