

Zuurkool ovenschotel

met kipshoarma en appel

Wij maken vandaag een lekkere ovenschotel van zuurkool en shoarma. Zuurkool bevat veel vitamine C, vitamine B en ijzer (wat goed is tegen bloedarmoede). De zuurkool wordt geleverd door Kramer en Zonen. Bij dit familiebedrijf, wordt al vijf generaties lang kool verwerkt van eigen akkers. De witte kool gedijt uitstekend op de lichte, goed watervasthoudende kleigrond. Sommige kolen bereiken zelfs een gewicht van ruim 8 kilo!

35 min | 825 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
Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Wortel	g	100	200	300	400
Kipshoarma	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Zuurkool	g	125	250	400	500
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Appel	st	0.5	1	1	2
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Melk (of kookvocht)	ml	25	50	75	100
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 en vet een ovenschaal in.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en stamp de gekookte aardappels met een scheutje melk (of kookvocht) tot een smeuïge puree. Breng op smaak met zout en peper.
3. Schil of was intussen de wortel en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de wortelblokjes 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg dan de kipshoarma toe en bak nog eens 3 minuten.
4. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een andere bakpan en fruit de ui 2 minuten. Laat de zuurkool uitlekken en verwarm met de ui mee. Doe de crème fraîche erbij en stoof enkele minuten. Breng op smaak met peper.
5. Schep alles losjes (of in laagjes) in een ovenschaal. Snijd de appel in dunne plakjes en leg bovenop de puree. Bak de zuurkoolschotel in de oven in ongeveer 10 minuten goudbruin.

Tip: Het is ook lekker om een deel van de appel klein te snijden en door de ovenschotel te verwerken. En de appel plakjes kort te bakken met een beetje boter.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief