



## Worstjes met sjalotten

bonensalade en gebakken aardappels

Vandaag een heerlijk AVG-tje: aardappels, vlees en groenten. Weinig poespas maar met fijne, biologische ingrediënten. Little gem is een kleine gekropte Romeinse sla met gekrulde blaadjes. Het wordt gezien als de grote vervanger van ijsbergsla, met als voordelen dat het veel smaakvoller is en daarnaast veel langer houdbaar.

35 min | 743 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, vastkokend	g	250	500	750	1000
Tomaat	st	1.5	3	4	6
Bonenmix	g	100	200	300	400
Little gem	st	1	1	2	2
Sjalot	st	1	2	3	4
Runderbraadworst	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
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. Was of schil de aardappels, snijd in gelijke stukken en kook 10 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Was intussen de tomaat, snijd klein en laat 5-10 minuten uitlekken in een zeef. Breng op smaak met zout en peper. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Snijd de bladeren van de slakrop en spoel onder de kraan. Laat heel goed uitlekken en dep droog (of gebruik een sla centrifuge). Snijd of scheur de bladeren kleiner. Hussel tomaat, bonen en sla door elkaar en besprenkel met olijfolie extra vierge.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de voorgedroogde aardappels in 10 minuten krokant gaar. Breng op smaak met zout en peper.
4. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Verhit olie in een andere bakpan en bak de worstjes met de sjalot op een hoog vuur aan. Als de worstjes bruin kleuren temper je het vuur en voeg je een klontje boter toe. Laat afgedekt circa 10 minuten verder garen.
5. Serveer de worstjes met de sjalotten, gebakken aardappels en de bonensalade.

*Tip: De gebakken aardappels zijn ook erg lekker met tijm of rozemarijn.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

