



Varkensmedaillons in mosterdsaus

met paksoi stampot

Paksoi is een lekkere knapperige kool die veel wordt gebruikt in Azië, maar ook perfect in een stampot kan. In China heet paksoi vertaald oliegroente. Dat komt omdat Chinezen hun wokolie uit paksoizaad halen. Jus erbij met mosterd en je hebt een heerlijke stampot op tafel staan!

30 min | 644 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	<i>g</i>	300	600	900	1000
Wortel	<i>g</i>	100	200	400	400
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Varkensmedaillons	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter (plantaardig)	<i>g</i>	10	15	25	30
Mosterd	<i>tl</i>	1	2	3	4
Nootmuskaat (naar smaak)	<i>tl</i>	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 en wortel. Snijd klein en kook in 20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met een beetje kookvocht tot een puree.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Was de paksoi en snijd in repen, houd daarbij het witte en groene deel van elkaar gescheiden.
3. Verhit olie en boter in een bakpan en bak de varkensmedaillons samen met de ui aan weerszijden bruin en gaar. Voeg de mosterd en een klein scheutje water toe voor een lekkere jus. Breng op smaak met zout en peper en zet afgedekt opzij.
4. Verhit olie in een wok of grote bakpan en roerbak het witte deel van de paksoi 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg vervolgens het groene deel van de paksoi toe en roerbak nog 1 minuut mee. Schep de paksoi door de puree en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
5. Serveer de paksoi stampapot met de varkensmedaillons in mosterdsaus en de uienringen.

Tip: Hou je van zoet? Je kunt de ui ook karamelliseren door deze lang te bakken op een laag vuur. Al dan niet met een scheutje balsamico azijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

