



250 gram
groenten per
portie *

Koolvis met snijbiet en preipannenkoek

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze maaltijd is niet alleen erg lekker, je wordt ook nog eens heel vrolijk van de mooie kleuren. We gebruiken snijbiet met bontgekleurde stelen, ook wel 'ribben' genoemd. Deze groente is familie van de rode biet. Snijbiet is er in veel kleuren: rood, paars, oranje, geel en wit. Van snijbiet kan zowel de stengel als het blad gegeten worden. De smaak komt sterk overeen met die van spinazie, daarom wordt snijbiet ook wel eens Belgische spinazie genoemd.

30 min | 518 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
Prei	<i>st</i>	1	2	2	3
Snijbiet	<i>g</i>	125	250	350	500
Ei	<i>st</i>	2	3	4	6
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Koolvisfilet	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Meel	<i>g</i>	25	50	75	100
Melk of water	<i>ml</i>	50	100	150	200
Boter	<i>g</i>	5	10	15	20
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. Halveer de prei in de lengte, spoel grondig onder de kraan en snijd daarna klein. Was de snijbiet, laat goed uitlekken in een vergiet en haal het blad van de stelen. Snijd het blad klein en leg de stelen opzij voor later. Verwarm olie in een bakpan en bak de prei en het snijbietblad circa 5 minuten.
2. Klop een beslag van het ei, meel en een beetje melk (of water) en breng op smaak met zout en peper. Pel de knoflook en pers erboven uit. Schenk het beslag in de pan bij de prei en snijbiet en hussel goed door elkaar zodat het beslag zich goed verdeelt. Druk vervolgens aan en bak er afgedekt een pannenkoek van (of bak meerdere kleine preipannenkoekjes). Je kunt eventueel met behulp van een deksel de pannenkoek keren en de andere kant bakken.
3. Snijd intussen de snijbietstelen klein. Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met zout en peper. Verhit olie in een bakpan en bak de snijbietstelen samen met de vis kort aan op een hoog vuur. Voeg een klontje boter toe en temper het vuur. Laat afgedekt nog 4 minuten stoven.
4. Serveer de preipannenkoek(jes) met daarop de koolvis en gekleurde snijbietsteeltjes.

Tip: Wil je geen beslag maken? Dan kun je de prei en snijbiet samen bakken en dit serveren met de vis ernaast.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

