



330 gram
groenten per
portie *

Provençaalse balletjes met pittig gestoofde kool en puree van wortelpeterselie

Savooiekool, ook wel groene kool genoemd, heeft gebobbelde groene bladeren. De kool is heel voedzaam vanwege de vele vezels en je krijgt meteen je dagelijkse portie vitamine C binnen. Groene kool is heerlijk in salades, stamppotten, wokgerechten en stoofschotels. De kruidige Provençaalse balletjes zijn makkelijk en snel te bereiden en een heerlijke veganistische toevoeging aan je maaltijd.

30 min | 781 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	250	500	700	1000
Wortelpeterselie	g	150	300	400	600
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Provençaalse balletjes	g	125	250	400	500
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Gesneden groene kool	g	150	300	450	600
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	3	4
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 wortelpeterselie, snijd klein en kook in 20 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang een beetje kookvocht op en stamp met een pureestamper tot een puree. Breng op smaak met zout en peper.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de uiringen zacht en zoet in 10-15 minuten. Verkrumel de Provençaalse balletjes en bak met de ui mee. Of houd de balletjes heel, dat is net zo lekker.
3. Pel en snipper de knoflook. Snijd de peper heel fijn. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de knoflook en rode peper 2 minuten. Doe de kool erbij en roerbak mee tot deze slinkt. Voeg eventueel een scheutje water toe en laat afgedekt zachtjes stoven. Kruid met zout en peper.
4. Serveer de pittige gestoomde kool met de puree, Provençaalse balletjes en ui.

Tip: Het is ook erg lekker om het kool-mengsel in een ovenschaal te doen met daarop een laag puree. En dit vervolgens afbakken in een voorverwarnde oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

