



270 gram
groenten per
portie *

Skordalia met boterbonen

met walnoten en dille

Aardappelpuree past goed bij ieder weertype, maar van deze aardappelpuree ga je zeker een beetje stralen. De puree wordt zacht door citroensap, knoflook en olijfolie. Een heerlijk smeuiġ geheel. Erbij: de beste boterbonen van het land en lekker knapperige groente. Oh ja, en met verse dille!

30 min | 747 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	750	1000
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Aardpeer	g	125	250	350	500
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Verse dille	st	0.5	0.5	1	1
Boterbonen	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Walnoten	g	15	25	35	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder (gerookt)	tl	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. Was of schil de aardappels en snijd in kwarten. Zet een pan met water en een snuf zout op samen met de aardappels. Breng aan de kook en laat 20 minuten koken totdat de aardappels gaar zijn.
2. Pel intussen de ui en snijd klein. Schil de aardpeer en snijd in blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukken. Hak de dille grof. Spoel de boterbonen in een zeef onder de kraan en laat uitlekken.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de ui en aardpeer 5 minuten. Voeg de paprika en boterbonen toe en bak nog eens 5 minuten. Schenk een klein beetje water erbij en breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Laat nog een paar minuten doorgåren en voeg de dille toe.
4. Maak de skordalia door de aardappels te stampen met een beetje kookvocht, citroensap en olijfolie. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met peper en zout. Serveer de skordalia met de boterbonen en de gebakken groente. Hak de walnoten grof en strooi erover.

Tip: Knoflooktenen zijn een natuurproduct, dus de ene is groter dan de andere. Proef en kijk of je alle knoflooktenen wilt gebruiken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

