



310 gram
groenten per
portie *

Koolvisfilet met venkel en boterbonen

broodcroutons en limoen-peterselieboter

Boterbonen, ook wel Bianchi di Spagna genoemd, zijn veelzijdige grote bonen met een zachte textuur. Geproduceerd in Italië en op Sicilië, bij bedrijven die vakmanschap en traditie hoog in het vaandel hebben staan. Heerlijk in combinatie met groenten, vis en knapperige croutons. Smullen maar!

25 min | 645 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
Zoete aardappel	g	100	200	300	400
Venkel	st	0.5	1	2	2
Boterbonen	g	150	300	400	600
Woudbol	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Koolvisfilet	g	100	200	300	400
Limoen, sap	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	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 zoete aardappel en snijd in plakjes of staafjes (Julienne). Was de venkel, verwijder het groen en de onderkant van de venkel en snijd de rest in smalle stroken (bewaar wat venkelgroen voor garnering). Spoel de boterbonen af en laat uitlekken.
2. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de zoete aardappel en venkel 3-4 minuten op hoog vuur. Voeg een klein scheutje water toe en laat afgedekt ongeveer 10 minuten rustig garen. Doe de boterbonen erbij en maak op smaak met peper, zout en komijn.
3. Snijd intussen het brood in dobbelsteentjes. Verhit olie in een bakpan en bak het brood knapperig. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de peterselie fijn. Mix de ui en knoflook met de verse peterselie. Schep halverwege het uimengsel bij de croutons samen met een klontje boter en bak mee. Breng op smaak met zout en peper. Schep uit de pan en houd apart.
4. Verwarm olie en/of boter in de bakpan van de croutons en bak de koolvis in 5 minuten gaar op een middelhoog vuur. Breng op smaak met limoensap, zout en peper.
5. Verdeel de groenten over de borden en strooi de krokante broodcroutons erover. Leg de gebakken koolvis erboven op en gaarneer met venkelgroen en overgebleven peterselie.

Tip: Het is ook lekker de venkel te grillen. Of om een puree te maken van de boterbonen met stukje venkel erin.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

