



300 gram
groenten per
portie *

Provençaalse balletjes in roomsaus

met gekleurde bieten, spruitjes en aardappeltjes

Onze bieten zijn geteeld op een klei-rijke en luchtige bodem. De gele biet heeft een wat zoetere smaak dan de rode en de rood- wit gestreepte chioğga biet. Onze bietjes hebben een Demeter keurmerk. Ze worden geleverd door biologisch-dynamische boeren gaan die nóg een stapje verder gaan dan biologische boeren.

30 min | 765 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
Bio Babies	g	250	500	750	1000
Spruitjes	g	100	200	300	400
Gele bietjes	g	100	200	300	400
ChioGGia bietjes	g	100	200	300	400
Sjalot	st	0.5	1	1.5	2
Provençaalse balletjes	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	35	70	100	125

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	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. Breng een pan met water aan de kook. Was of schil de aardappeltjes, snijd kleiner en kook in 15-20 minuten gaar. Giet de aardappels af en laat even uitdampen.
2. Breng een pan met water aan de kook. Maak de spruitjes schoon en snijd eventueel doormidden. Schil de bietjes, snijd in kleine dobbelsteentjes en kook samen met de spruitjes afgedekt in 12-15 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
3. Pel de sjalot en snijd in partjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de sjalot met de Provençaalse balletjes rondom lichtbruin gedurende 5 minuten. Schep de crème fraîche en de mosterd erbij (en eventueel een scheutje kookvocht) en verwarm mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de gekookte krieltjes met de groenten en de balletjes in roomsaus.

Tip: Het is ook lekker de groenten te wokken of te roosteren in de oven. En de aardappeltjes kun je natuurlijk ook krokant bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

