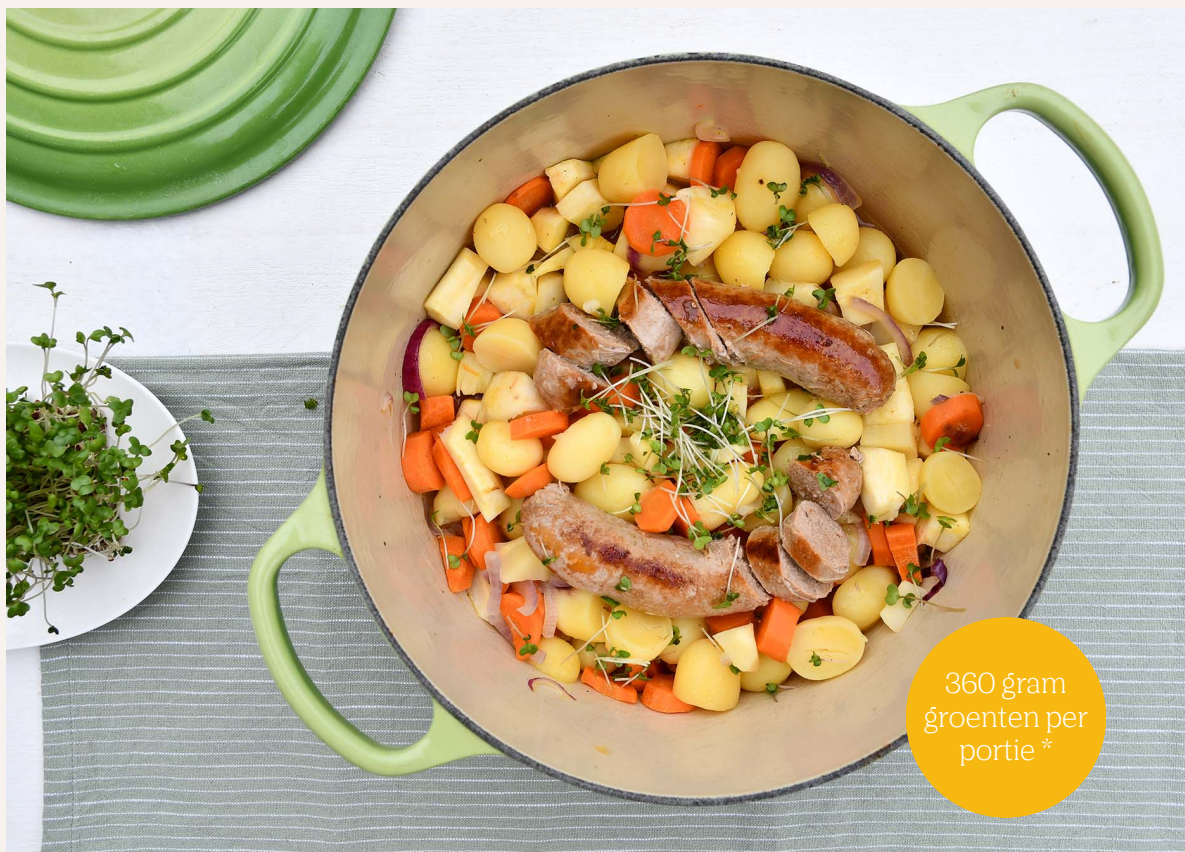




360 gram
groenten per
portie *

Gestoofde rettich met braadworst

krieltjes en brocco cress

Rettich, witte rammenas, Japanse radijs, Chinese radijs, daikon... Het zijn allemaal benamingen voor de witte wortel die we bij dit gerecht leveren. De smaak lijkt erg op die van radijs, maar de smaak van rettich is wat zachter en minder peperachtig.

30 min | 707 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
Rettich	st	0.25	0.5	0.5	1
Wortel	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Citroen-kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Runderbraadworst	g	100	200	300	400
Brocco cress	bakje	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	125	250	375	500
Olijfolie en boter	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. Schil de rettich en snijd in kleine stukken. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de krieltjes en snijd in stukken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie en boter in een ruime (braad)pan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de krieltjes, rettich, wortel en kerriepoeder toe en bak al omscheppend 3 minuten. Blus af met de bouillon en laat afgedekt op een middelhoog vuur 15-20 minuten stoven. Roer af en toe. Verwijder de laatste 5 minuten de deksel zodat het vocht wat kan verdampen. Breng op smaak met zout en peper.
3. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de braadworst op een middelhoog vuur in 10 minuten lichtbruin en gaar.
4. Serveer de gestoomde groenten met de krieltjes en worst. Garneer met de brocco cress.

Tip: Je kunt de braadworst ook licht bestuiven met bloem, voor een nog knapperiger resultaat. Of maak met wat mosterd een lekkere jus voor erbij.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

