

Lichte eenpansstoof met buffelmozzarella en verveine

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Zomers stoven, ja dat kan! Met lichte smaken van het seizoen en de frisse en heerlijk geurende citroenverveine. Dit kruid heeft een kalmerende werking en een positieve invloed op de spijsvertering. Deze zomerse en lichte eenpansstoof zet je in een handomdraai op tafel!

20 min | 557 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
Prei	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Boterbonen	g	150	300	400	600
Citroen verveine	st	0.25	0.5	1	1
Spinazie	g	75	150	225	300
Buffelmozzarella	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Groentebouillon	ml	125	250	350	500
Boter	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Komijn	tl	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. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de courgette en snijd in halve manen. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Spoel de boterbonen in een zeef onder de kraan. Bereid de bouillon.
2. Verwarm de boter en olijfolie in een brede bakpan. Bak hierin eerst de knoflook licht krokant, voeg dan de prei en courgette toe en bak 4-5 minuten op een hoog vuur. Kruid met komijnpoeder en mosterd en roer om. Schenk de groentebouillon erbij en laat 5-7 minuten pruttelen terwijl je af en toe roert.
3. Snijd de citroenverveine in reepjes en voeg de spinazie met de helft van de verveine toe aan de pan en laat nog 1 minuut stoven. Maak op smaak met peper, zout en de rest van de verveine. Verdeel op het laatste moment de buffelmozzarella over het gerecht.

Tip: Rooster een deel van de boterbonen met specerijen zoals komijn, koriander en paprikapoeder in de oven voor een lekker knapperige bite.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief