



Parelgort met tomaten-tijmsaus

en boterbonen

Parelgort of gerst is gepelde gerst die geslepen is tot een gladde ronde korrel. Je kunt van alles ermee maken. Het kan in de soep, als risotto, in een salade en zelfs als toetje. De smaak is vrij neutraal, dus er valt veel mee te experimenteren. Vandaag serveren we parelgort met gekleurde tomaatjes en boterbonen.

30 min | 637 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Parelgort	<i>g</i>	75	150	225	300
Wortel	<i>g</i>	150	300	400	500
Wild wonder tomaatjes	<i>g</i>	100	250	350	500
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Tomatensap met zeezout	<i>ml</i>	50	100	150	200
Boterbonen	<i>g</i>	150	300	400	600
Verse citroentijm	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de parelgort in een zeef onder de kraan en kook in 25-30 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij. Bewaar een beetje kookvocht.
2. Was of schil de wortel en snijd klein. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook of stoom de wortel in 5 minuten beetgaar. Giet het water af en laat goed uitlekken.
3. Was de tomaatjes en snijd doormidden of in vieren. Pel en snipper de knoflook. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflook 1 minuut op een middelhoog vuur. Voeg de tomaatjes, de voorgedroogde wortel, tomatensap en een scheutje kookvocht toe en bak 5 minuten.
4. Spoel de boterbonen in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en voeg toe aan de pan. Breng op smaak met de citroentijm, zout en peper.
5. Serveer de parelgort met een flinke schep groenten.

Tip: Het is ook heel lekker de tomaatjes in de oven te roosteren. De bereidingstijd is dan wel iets langer.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

