



## Zachte zuurkool met shoarma

aardappelpuree en appel

Zuurkool, een verrassende groente met veel goede eigenschappen. Zuurkool is gesneden witte kool welke door een natuurlijk fermentatieproces lang houdbaar, licht verteerbaar en heerlijk fris zuur van smaak is. De zuurkool maken we iets milder door de toevoeging van een appel. Heerlijk samen met de shoarmareepjes en puree.

30 min | 661 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   |
|------------------------|----|-----|-----|-----|------|
| Aardappels, kruimig    | g  | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Puntpaprika            | g  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Appel                  | st | 0.5 | 1   | 1   | 2    |
| Zuurkool (met kruiden) | g  | 125 | 250 | 350 | 500  |
| Tomaat                 | g  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Varkensschoarma        | g  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Zure room              | ml | 50  | 75  | 100 | 125  |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |   |     |   |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| Nootmuskaat   | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Olie          | 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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de appel en rasp grof. Laat de zuurkool uitlekken in een zeef en druk het vocht eruit. Snijd de tomaat in blokjes.
3. Verwarm de zuurkool in een pan met water totdat het net onder staat. Laat 3 minuten zachtjes koken. Voeg de appel toe en kook nog 1 minuut mee. Giet het vocht af. Houd je van zure zuurkool? Sla dan deze stap over!
4. Verhit olie in een bakpan en bak de varkensschoarma samen met de paprika en tomaat 3-5 minuten op een hoog vuur. Meng de zure room met een klein beetje water en voeg toe aan de pan. Proef en reng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Stamp een puree van de aardappels met wat kookvocht. Proef en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper. Serveer de aardappelpuree met de zuurkool en het shoarmamengsel.

*Tip: Je kunt ook een zuurkool stampapot maken in plaats van aardappels en zuurkool apart te serveren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

