

Worstjes met sjalottenjus

bonensalade en gebakken aardappels

Vandaag een heerlijk AVG-tje: aardappels, vlees en groenten. Weinig poespas maar met fijne, biologische ingrediënten. En je eet bonen als groente, dat is ook eens anders!

35 min | 718 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, vastkokend	g	250	500	750	1000
Trostomaten	g	125	250	350	500
Bonenmix met mais	g	100	200	300	400
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Sjalot	st	1	2	2	4
Runderbraadworst	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Komijn	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 en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in gelijke stukken en kook 10 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Was intussen de tomaat, snijd klein en laat 5-10 minuten uitlekken in een zeef. Breng op smaak met zout en peper. Was de sla en snijd klein. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Hussel tomaat, bonen en sla door elkaar en besprenkel met olijfolie extra vierge, azijn (en komijn als je dat lekker vindt).
3. Verhit olie in een bakpan en bak de voorgekookte aardappels in 10 minuten krokant gaar. Breng op smaak met zout en peper.
4. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Verhit olie in een andere bakpan en bak de worstjes met de sjalot op een hoog vuur aan. Als de worstjes bruin kleuren temper je het vuur en voeg je een klontje boter toe. Laat afgedekt circa 10 minuten verder garen.
5. Serveer de worstjes met de sjalotten, gebakken aardappels en de bonensalade.

Tip: De gebakken aardappels zijn ook erg lekker met tijm of rozemarijn. Of een klein beetje mosterd in de jus, dat deed mijn vader altijd.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief