

Gestoofde koolrabi met ananassalie-boter

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Heb je wel eens gehoord van ananassalie? Dit plantje, wat oorspronkelijk uit Midden Amerika komt, ruikt en proeft ook echt naar ananas. De felrode bloemen die uit de plant komen kun je ook eten en zijn nog zoeter dan het blad. Heb je na het koken van dit gerecht wat over? Maak er thee van, gebruik het in salades of in een dessert!

20 min | 515 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
Koolrabi	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Kastanjechampignons	g	150	300	400	600
Citroen	st	0.5	1	1	2
Beluga linzen	g	35	70	100	140
Ananassalie	st	0.25	0.5	1	1
Walnoten	g	15	25	50	50
zelf toevoegen:					
Olie en boter	el	1.5	3	4.5	6
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. Was of schil de koolrabi en snijd in kleine blokjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de koolrabi 3-4 minuten op een middelhoog vuur. Haal de boter alvast uit de koelkast.
2. Pel en snipper de knoflook. Snijd de rode peper heel klein. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd in vieren. Bak de knoflook, peper en kastanjechampignons 2-3 minuten met de koolrabi mee. Voeg dan een klontje boter en een scheutje water toe, knijp de citroen uit en laat afgedekt zachtjes stoven tot de koolrabi beetgaar is. Kruid met peper en zout.
3. Breng intussen een kleine pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook ze 8-10 minuten. Giet vervolgens het water af.
4. Hak de ananassalie grof en meng de helft door de boter. Doe de uitgelekte linzen en de overgebleven ananassalie in de pan bij de groenten. Schep op het laatste de ananassalie-boter erdoor. Hak de walnoten en strooi over het gerecht.

Tip: Rooster de koolrabi eens in de oven, dan krijg je ook een heerlijk resultaat.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief