

Rosti met gruyere

zuurkool en een frisse venkelsalade

Onze verse zuurkool wordt gemaakt door Kramer en Zonen. Bij dit familiebedrijf wordt al vijf generaties kool verwerkt van eigen land. Het inmaakproces vindt grotendeels plaats van begin augustus tot eind december.

In deze tijd ligt de zuurkool opgeslagen in grote diepe putten, waar de natuurlijke fermentatie plaatsvindt. Zuurkool is rijk aan probiotica, vitamine C en ijzer, die alle drie bijdragen aan een sterkere weerstand. Lekker en gezond!

40 min | 711 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	150	300	450	600
Zoete aardappels	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Zuurkool naturel	g	125	250	375	500
Eieren	st	0.5	1	1.5	2
Gruyere	g	50	75	100	150
Appel	st	0.25	0.5	0.75	1
Venkel	st	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	tl	1	2	2	3
Tijm	tl	1	1	1	1
Olie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Citroensap of azijn	el	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. Schil de aardappelen. Rasp alle aardappel met een handrasp of gebruik een keukenmachine. Vang de geraspte aardappelen op in een schone theedoek en druk de aardappelen goed droog.
2. Giet de zuurkool af en snijd de ui fijn. Rasp de gruyere. Meng de zuurkool en ui door de aardappelen en maak op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Voeg ook het ei en geraspte gruyere toe en meng goed door.
3. Verwarm olie en boter samen in een stevige, brede bakpan en voeg het aardappelmengsel toe. Bak een paar minuten op hoog vuur, zet het vuur laag en laat met de deksel op de pan langzaam gaar worden (kan trouwens ook in de oven). Draai hem om en laat ook aan de andere kant krokant worden.
4. Was de appel en snijd in plakjes. Verwijder de harde kern van de venkel en snijd deze ook in dunne plakjes. Meng de appel en de venkel goed door en maak op smaak met een scheutje olijfolie en citroensap (of azijn), peper en zout.
5. Serveer de venkelsalade bij de in puntjes gesneden rösti.

Tip: Vervang de appel ook eens door ananas of maak kleine rostirondjes, dan heb je wel iets meer pannen nodig! Tip van chef Freya: Je kunt ook de zuurkool eerst kort koken in schoon water, dan haal je het hele zure ervan af.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

