



Gesmoorde prei met een groenteburger en pastinaakpuree

Vandaag een heerlijk AGV-tje. Dit oer-Hollandse gerecht bestaat uit aardappels, groente en vlees, maar vandaag vervangen we het stukje vlees door een heerlijke groenteburger. De burger is op basis van rode linzen, pompoen en zonnebloempitten. Ook superlekker!

35 min | 802 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
Pastinaak	g	150	300	450	600
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Sjalot	st	1	2	3	4
Prei	st	1	3	4	6
Groenteburger met rode linzen	g	80	160	240	320

zelf toevoegen:

Bouillon (of witte wijn)	ml	50	100	150	200
Olijfolie en (vegan) boter	el	1.5	3	4.5	6
Mosterd	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 aan de kook. Schil de aardappels en pastinaak. Snijd in gelijke stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Bereid de bouillon.
2. Pel en snipper de knoflook. Pel de sjalot en snijd in partjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken van 5 cm. Verwarm olie in een bakpan en fruit de knoflook en sjalot 2 minuten. Bak de prei kort mee en schenk dan de bouillon (of wijn of kookvocht) erbij. Roer tenslotte de mosterd erdoor, kruid met zout en peper en stoof afgedekt 10-15 minuten. Verwijder de laatste 5 minuten de deksel zodat het vocht verdampt.
3. Giet het water van de aardappels en pastinaak af en stamp met een pureestamper tot een puree. Breng op smaak met (vegan) boter, zout en peper.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de burgers aan beide kanten (licht)bruin.
5. Serveer de pastinaakpuree met de gesmoorde prei en de groenteburgers.

Tip: In plaats van een puree kun je de aardappels en pastinaak ook bakken of koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

