



Ragout met oesterzwammen

prei en aardappelpuree

Vandaag gaan we een ragout maken met champignons en paddenstoelen. Een ragout is een dikke, gebonden en gekruide saus met vlees, maar kan ook prima met lekkere groente. Het woord ragout komt uit het Frans. Ragouter betekent de smaak verbeteren. We serveren de ragout met aardappelpuree en gesmoorde prei.

30 min | 583 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, zachtkokend	<i>g</i>	300	600	900	1200
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Oesterzwammen	<i>g</i>	100	200	200	400
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	400	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	1
Zure room	<i>ml</i>	50	100	125	200
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	125	250	350	500
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Komijn	<i>tl</i>	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 klein en kook in 20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met een beetje kookvocht (of melk en boter) tot een smeuijge puree. Breng op smaak met zout en peper.
2. Pel en snipper de knoflook. Pel de ui en snijd in stukjes. Maak de paddenstoelen schoon. Scheur de oesterzwammen in reepjes en snijd de champignons in kwartjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de paddenstoelen samen met de knoflook en ui op hoog vuur 2-3 minuten. Blus af met de helft van de bouillon en laat rustig sudderen.
3. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken van 5 cm. Verwarm olie in een bakpan bak de prei 2 minuten op een hoog vuur. Temper het vuur, voeg een klein scheutje water (of bouillon) toe en smoor afgedekt 10-15 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
4. Doe nu de overgebleven bouillon en de zure room bij de paddenstoelen. Maak op smaak met peper, zout en komijn.
5. Snijd de peterselie klein en schep door de ragout. Serveer de ragout met de aardappelpuree en de gesmoorde prei.

Tip: Heb je iets meer tijd? Laat dan de paddenstoelen lekker lang garen, dan wordt de smaak nog intenser.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

