



Gemarineerde portabella tagliata

met pastinaakpuree

Deze heerlijke vegetarische variant op de Italiaanse klassieker 'biefstuk tagliata' maken wij met lekker veel groenten. In plaats van vlees, gebruiken we portabella's vanwege hun stevige structuur. Omdat paddenstoelen binnen in het donker groeien, is deze reuzenchampignon het hele jaar verkrijgbaar van eigen bodem.

30 min | 645 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Limoen, sap en rasp	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Portabella	<i>st</i>	2	3	5	6
Zilte aardappelen	<i>st</i>	250	500	750	1000
Pastinaak	<i>g</i>	200	400	600	800
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Tamari of sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Pel de knoflook. Rasp de limoen schil en pers het sap eruit. Maak een marinade van olijfolie, tamari (of sojasaus), uitgeperste knoflook, limoensap, zout en (chili)peper.
2. Veeë de portabella schoon, en snijd in plakjes. Wentel de portabella door de marinade of gebruik een kwastje. Leg opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en pastinaak en snijd in gelijke stukken. Kook in 20 minuten gaar, giet het water af en bewaar het kookvocht. Stamp met wat kookvocht tot een smeuië puree en breng op smaak met zout en peper.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de bosui en snijd in staaëes. Verwarm olie in een bakpan (of gebruik 2 bakpannen) en bak de portabella met de ui en bosui bruin op een middelhoog vuur. Blus af met de overgebleven marinade en breng op smaak met zout en peper.
5. Was de rucola en snijd wat kleiner. Serveer de puree met daarop de rucola en een flinke schep gebakken portabella en jus.

Tip: De portabella is ook erg lekker met balsamico siroop of een klontje boter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

