



Gehakt-groentespiesjes met gouden yoghurt

met fluweelzachte puree

Naast het feit dat eten lekker moet zijn, mag het er ook leuk uit zien. Dit gerecht met gehaktballetjes en groenten aan een spiesje wordt vast met gejuich ontvangen. Leuk als kinderen jou in de keuken mogen helpen bij het rollen van de gehaktballetjes en met het samenstellen van de spiesjes.

30 min | 707 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	g	250	500	750	1000
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Spruitjes	g	150	300	450	600
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Volle roeryoghurt	ml	50	100	150	200
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	1	1
Melk	ml	50	100	150	200
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Roomboter	g	15	30	45	60
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 in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Breng een steelpan met water aan de kook. Verwijder de lelijke blaadjes van de spruitjes en kook de spruitjes in circa 10 minuten gaar (of kook samen in de pan met de aardappels).
3. Rol balletjes van het gehakt en bak de gehaktballetjes in 10 minuten op een middelhoog vuur bruin en gaar. Meng de citroen-kerrievoeder en een snufje zout door de yoghurt tot deze goudgeel kleurt.
4. Stamp de aardappels met de gesmolten boter en melk tot een smeuïge puree. Breng op smaak met zout, peper en een snuf nootmuskaat.
5. Was de gekleurde tomaten en halveer grote exemplaren. Als je het leuk vindt, prik je de ingrediënten aan een spiesje. Serveer de aardappelpuree met de gehakt-groentespiesjes en schep de overgebleven groenten ernaast. De gouden yoghurt mag erbij of er overheen!

Tip: Je kunt de puree ook extra luchtig kloppen met een mixer (niet een staafmixer!). De aardappelpuree is ook erg lekker met tijm of rozemarijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

