



250 gram
groenten per
portie *

Boterbonenpuree met gekaramelliseerde venkel dragon en hazelnoten

Boterbonen, ook wel limabonen genoemd, zijn grote roomwitte bonen met een iets zoete smaak. De venkel gaan we karamelliseren. Dit is een oude techniek, waarbij je heel rustig iets laat bakken waardoor de suikers in de groente omhoog komen. Met als gevolg een licht, zoete smaak die perfect past bij de boterbonenpuree, citroen en hazelnoten.

30 min | 651 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
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Verse dragon	st	0.25	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Boterbonen	g	200	400	600	800
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Hazelnoten	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
(vegan) Boter	el	0.5	1	1.5	2
Komijn	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. Was of schil de aardappels en snijd in kleine stukken. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels in 15-20 minuten gaar.
2. Snijd de venkel in partjes. Hak de dragon. Verwarm de olie in een bakpan en bak de venkel op een hoog vuur in 3-4 minuten bruin. Voeg de (plantaardige) boter, de helft van de dragon en citroensap toe en laat de venkel rustig karamelliseren op een wat lager vuur.
3. Spoel de boterbonen in een zeef onder de kraan. Halveer de tomaatjes. Doe de tomaatjes en de helft van de boterbonen bij de venkel en warm 5 minuten mee. Breng op smaak met komijnpoeder, zout en peper.
4. Giet de aardappels af (bewaar een beetje kookvocht) en voeg de andere helft van de boterbonen toe. Stamp of pureer met een beetje kookvocht en eventueel olijfolie tot een puree.
5. Lepel de boterbonenpuree op de borden en schep de groenten erop. Maak af met de overgebleven dragon en gehakte hazelnoten.

Tip: Je kunt ook alle boterbonen bakken in een pan en zonder puree serveren, maar als een salade!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

