



280 gram  
groenten per  
portie \*

## Carpaccio van peer en raapjes met staartstuk

en peer-mosterdvinaïgrette

Onze chef Frank Fol werkt graag creatief met groenten en fruit. Vandaar vandaag een heerlijk frisse carpaccio van raapjes en peer op het menu. Raapjes zijn witte of wit met roze knolletjes. Het is een kruising tussen kool en koolraap. De raapjes hebben een bijzonder milde en fijne smaak en zijn daarom heel geschikt om rauw te eten.

Tip: haal de peer uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal.

35 min | 539 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

Rode ui	st	1	1	2	2
Staartstuk	g	100	200	300	400
Peer	st	0.5	1	1.5	2
Raapjes	g	150	300	450	600
Andijvie	st	0.5	0.5	1	1
Verse draagon	st	0.5	0.5	1	1
Walnoten	g	25	25	50	50

*zelf toevoegen:*

Olie	el	1.5	3	4.5	6
(Appel)azijn	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	1	2	3	4
Zeezout en peper van de molen					

*\*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. Snijd de ui in partjes. Kruid het staartstuk met peper en zout. Verhit olie in een bakpan en bak het vlees met de ui in 1 minuut rondom bruin op een hoog vuur. Temper het vuur (voeg eventueel eenklontje boter toe) en braad nog eens 4-5 minuten. Verpak het vlees in aluminiumfolie en laat ongeveer 8 minuten rusten voor serveren.
2. Was de peer en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de peer in schijfjes van circa 2 cm dik en de rest bewaar je voor later. Schil de raapjes en schaaft de helft van de raapjes in dunne schijfjes en de andere helft rasp je in fijne draadjes. Leg de schijfjes en draadjes van raapjes direct in ijswater zodat ze krokant blijven.
3. Was de andijvie, laat heel goed uitlekken en snijd in hele fijne reepjes. Snijd de verse draagon fijn. Hak de walnoten grof. Meng de andijvie, de rasp van de raapjes, walnoten en de helft van de draagon tot een salademix.
4. Snijd de overgebleven peer in stukken. Doe samen met olijfolie extra vierge, azijn, mosterd, rest van de draagon en een scheutje water in een kom. Mix met een staafmixer tot een gebonden sausje. Proef en breng op smaak met zeezout en peper van de molen.
5. Verdeel de schijfjes peer en raapjes over de borden en leg de salade erop. Snijd het staartstuk in dunne plakjes en verdeel over de salade. Werk af met de peer-mosterdvinaigrette en garmeer eventueel met nog wat verse draagon.

*Tip: Voor wat meer pit kun je het vlees kruiden met wat chilivlokken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

