



Crunchy chili-spruitjes met gebakken ham

en pommes aliġot

Dit recept gaat ervoor zorgen dat je nooit meer hoort: spruitjes zijn vies! Knapperige spruitjes uit de oven met de lekkerste aardappelpuree die je ooit in je leven gaat eten. Pommes aliġot is een traditonele Zuid-Franse puree, die gemaakt wordt met boter en kaas. Mega-romig! Heb je kinderen? Houd dan de chili-vlokken apart en eventueel de paprika, zodat ze deze alvast rauw uit het handje kunnen smikkelen.

35 min | 731 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	300	600	900	1200
Spruitjes	g	150	300	450	600
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Geraspte kaas	g	25	50	100	100
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Schouderham	g	40	80	100	200

zelf toevoegen:

Melk of kookvocht	ml	50	100	150	200
Boter	g	10	20	30	40
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier of gebruik een ovenschaal. Was of schil de aardappels en snijd in stukken. Spoel de aardappels onder de kraan en kook ze in een pan met gezouten water in 20 minuten gaar.
2. Snijd ondertussen de spruitjes doormidden en verwijder eventueel slechte blaadjes. Besprenkel met olijfolie en chilivlokken, hussel goed door elkaar en verdeel op de bakplaat. Bak de spruitjes ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven tot ze licht gekleurd zijn.
3. Giet de aardappels af en bewaar een beetje kookvocht. Stamp de aardappels met de melk, boter en kaas tot een gladde puree en breng op smaak met zout en peper. Voeg eventueel extra kookvocht toe. Dek af en houd warm.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Snijd de ham klein. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst de ham 2 minuten op een hoog vuur. Voeg de ui, knoflook en paprika toe en bak nogmaals 3-4 minuten. Haal de spruitjes uit de oven en roerbak met de groente mee.
5. Schep de aardappelpuree op de borden en serveer samen met de crunchy chili-spruitjes, paprika en ham.

Tip: Heb je aardappelpuree over? Eet het de volgende dag op een geroast broodje. Verrassend lekker.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

