



Savooiekool

met vegan gehakt

Savooiekool (of groene kool) zit boordevol vitamine K en C. Verder bevat kool ook veel foliumzuur en vitamine A. Naast het feit dat savooiekool gezond is, heeft kool ook een genezende werking. Van oudsher worden koolbladeren op wonden gelegd. Het blad zou het genezingsproces van een (schaaf)wond, schram of blauwe plek kunnen versnellen. Met groene kool als inpakpapier zet je zonder veel moeite een heel aantrekkelijk én smakelijk gerecht op tafel.

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
Savooiekool	st	0.25	0.5	0.75	1
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Vegan gehakt	g	90	180	270	360

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
(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. Breng water aan de kook voor de aardappels. Schil de aardappels, snijd klein en kook 5-10 minuten voor. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
2. Snijd per persoon tenminste 2 mooie bladeren van de savooiekool en leg opzij. Snijd de rest van de kool klein en spoel af onder de kraan.
3. Verhit bakolie in een koekenpan en bak de aardappels in 10 minuten bruin en gaar.
4. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Verhit bakolie in een andere koekenpan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Zet het vuur hoog en bak het vegan gehakt met de ui mee. Voeg dan de savooiekool toe en bak mee. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met sojasaus en (chili)peper. Zet het vuur laag en laat afgedekt garen.
5. Breng een pan met water aan de kook en blancheer de koolbladeren 1-2 minuten. Haal ze uit de pan en laat afkoelen totdat ze lauwwarm zijn geworden.
6. Schep in het midden van ieder koolblad wat van het mengsel en vouw de bladeren dicht zodat je een rolletje krijgt. Leg de rolletjes met de naad naar beneden in een schaal. Heb je nog vulling over, schep dat er dan bij. Serveer met de gebakken aardappels.

Tip: Het is ook lekker om de rolletjes in een schaal met tomatensaus te serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

