



300 gram
groenten per
portie *

Vega cassoulet met koolraap

en een kruimige kaas-broodkorst

Koolraap was hard op weg om een vergeten groente te worden, maar tegenwoordig staat dit smakelijke knolgewas weer meer in de belangstelling. En terecht, want het is gezond, erg lekker en je kunt er in de keuken veel kanten mee op. Vandaag maken we een heerlijke cassoulet (stooftpot) er mee. De bereiding duurt wat langer dan je bent gewend, maar dat is echt de moeite waard!

40 min | 703 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
Koolraap	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	1	2	3	4
Tomaat	st	0.5	1	2	3
Witte bonen in tomatensaus	g	180	360	540	720
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Verse peterselie	g	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de koolraap, snijd in kleine stukken en kook in 15 minuten beetgaar. Giet het water af.
2. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een braadpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de voorggekookte koolraap toe en bak 8-10 minuten op een middelhoog vuur.
3. Was de tomaat en snijd klein. Voeg de tomaat en de witte bonen in tomatensaus toe aan de pan met koolraap en laat nog 10 minuten afgedekt pruttelen. Breng de cassoulet op smaak met de Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. Snijd het brood in kleine stukjes. Pel de knoflook. Verhit olie in een bakpan en bak in 10 minuten knapperig en goudbruin. Pers de knoflook erboven uit en strooi de kaas erover. Laat even smelten en breng op smaak met zout en peper.
5. Hak de peterselie grof. Schep de gebakken broodstukjes door en over de cassoulet en werk af met peterselie.

Tip: Je kunt de pan ook nog even in de oven zetten en gratineren met de kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

