



Scandinavische champignon stooftpot

met purple kers

Deze stooftpot, ook wel 'soppstuig' genoemd, komt uit het hoge noorden. Het is precies wat je wilt op een stralende herfstdag. En, in tegenstelling tot de meeste stooftpotten, is deze soppstuig in 25 minuten klaar. Dit word je nieuwe favoriet. Onze biologische kiemen worden geleverd door Coppert Cress.

25 min | 726 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

Witte rijst	g	75	150	225	300
Ui	st	1	1	2	2
Kastanjechampignons	g	150	300	400	600
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Doperwten	g	100	200	300	350
Verse tijm	st	0.5	0.5	1	1
Hazelnoten	g	15	25	35	50
Purle kers	bakje	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	100	200	300	400
Bloem	el	0.5	1	1.5	2
Olie	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Veeĝ de champignons schoon en snijd in plakjes. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak de champignons mee op een middelhoog vuur. Bestrooi met de bloem en bak even mee. Voeg de bouillon en de crème fraîche toe, roer goed tot een sausje en laat zachtjes pruttelen. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en verwarm mee. Ris de tijm van de takjes en strooi over de saus, kruid verder met zout en peper.
4. Hak de hazelnoten g rof. Verhit olie in een droge bakpan en rooster de hazelnoten lichtbruin.
5. Serveer de rijst met de champignon roomsaus en strooi de hazelnoten erover. Werk af met purple kers.

Tip: Je kunt een deel van de bouillon ook vervangen door witte wijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

