



250 gram
groenten per
portie *

One pot jackfruit chili met krieltjes

en paprika-koriandersalsa

Jackfruit is een echte ontdekking als een heerlijke vleesvervanger. Het vruchtvlees is heel draderig waardoor het enigszins de structuur krijgt van vlees. Maar als het gaat om de voedingsstoffen zijn de zwarte bonen in dit gerecht een betere vleesvervanger dan jackfruit. Ze bevatten net als vlees eiwit, ijzer en vitamine B1.

35 min | 552 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
Jackfruit	g	200	400	550	800
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Tomaat	st	2	3	5	6
Rode peper	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Tomatensap met zeezout	ml	100	200	300	400
Bonenmix	g	200	400	400	800
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Verse koriander	g	5	5	10	10
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	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. Spoel de jackfruit onder de kraan en laat uitlekken. Was of schil de krieltjes en snijd doormidden of in vieren.
2. Was de tomaten en rode peper en snijd klein. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de knoflook en de helft van de peper 2 minuten. Voeg de krieltjes, jackfruit en tomaten toe en bak nog eens 4 minuten. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
3. Voeg het tomatensap toe aangevuld met een scheutje water totdat de krieltjes net onder staan. Laat ongeveer 20 minuten rustig pruttelen totdat ze gaar zijn. Voeg eventueel nog een beetje extra vocht toe als het te droog wordt.
4. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan en verwarm de laatste paar minuten in de saus mee.
5. Was intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Hak de koriander. Mix de paprika met koriander, de uitgeknepen limoen, de overgebleven rode peper en een scheutje olie in een keukenmachine of blender tot een grove salsa. Kruid met zout en peper en serveer de chili met de koriander-paprikasalsa.

Tip: Je kunt de krieltjes eventueel 5 minuten voor koken voordat je ze gaat bakken. Je kunt de ingrediënten van de salsa in het gerecht meekoken voor een diepere smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

