



Knolselderij noodles met raapstelen en chipolata

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Van harde groentesoorten kun je lekkere groentefrietjes maken. Maar ook heel makkelijk noodles of spaghetti. Zo kom je met gemak aan je dagelijkse portie groenten per dag. Wist je dat knolselderij bomvol vitamine K zit? In 100 gram knolselderij zit maar liefst meer dan 34% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine K.

45 min | 566 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
Zoete aardappel	<i>g</i>	125	250	350	500
Knolselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
Runderchipolata	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	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 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de zoete aardappels en snijd in kleine blokjes. Doe in een kom en hussel olijfolie, paprikapoeder, peper en zout erdoor. Spreid uit over de bakplaat en plaats 20-25 minuten in de voorverwarnde oven totdat de zoete aardappel gaar is. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Schil intussen de knolselderij. Snijd de knolselderij in plakken van 1-2 cm breed en schaaft met een kaasschaaf (of dunschiller of mandoline) de knolselderij plakken vervolgens in dunne, lange slierten (de noodles).
4. Verhit olie in een wok of bakpan en bak de knolselderij noodles – al omscheppend – in 5 minuten beetgaar. Voeg een scheutje water toe en laat afgedekt nog eens 5 minuten zachtjes stoven. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verwijder de worteltjes van de raapstelen. Was en snijd klein (circa 2 cm). Pel de ui en snijd in halve ringen. Snijd de chipolata in stukken. Verhit olie in een andere bakpan en roerbak de chipolata met de ui bruin en gaar. Schep de raapstelen erdoor en bak nog 1-2 minuten mee. Proef en breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer de knolselderij noodles met de chipolata en raapstelen. Strooi de geroosterde zoete aardappelblokjes erover.

Tip: Je kunt de knolselderij ook kort blancheren, als je van een knapperige 'bite' houdt. Ook erg lekker met wat tamari of sojasaus. Je kunt de zoete aardappelblokjes ook bakken in een pan als je de oven niet wil gebruiken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

