



240 gram
groenten per
portie *

Zuurkoolschotel met herten hotdog

gekaramelliseerde ui en appel

Wild van Wild zet zich in om de vleesconsumptie te verduurzamen door het eten van vlees direct afkomstig uit de natuur. Deze hotdog is gemaakt van hert en gerookt op beukenhout. Hierdoor heeft de hotdog een mooie donkere kleur, goede rooksmak en een knapperig karakter.

35 min | 862 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
Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Zuurkool naturel	g	125	250	350	500
Rode ui	st	1.5	3	4.5	6
Herten hotdoğ	g	100	200	300	400
Sirop de Liège	st	0.5	1	1	2
Appel	st	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	el	0.5	1	1.5	2
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. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook afgedekt in 15-20 minuten gaar. Laat de zuurkool uitlekken en voeg halverwege toe aan de pan met aardappels.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Verwarm olie (of boter) in een bakpan en bak de ui samen met de herten hotdoğ 10 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de Sirop de Liège en een scheutje water toe en laat nog even bruisen.
3. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in stukken of in plakken. Bak de appel met een beetje boter bruin en zacht.
4. Laat de aardappels en zuurkool uitlekken en stamp met wat kookvocht (of warme melk) tot een puree. Serveer met de de herten hotdoğ, gekaramelliseerde uien en warme appel.

Tip: Hou je niet zo van de zure smaak van zuurkool? Spoel de zuurkool dan af voordat je het meekookt met de aardappels.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

