



360 gram
groenten per
portie *

Keto Wortelpeterselie hutspot met wild rookworst

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Heb je wel eens gehoord van wortelpeterselie? Wij zijn er dol op, want deze groente is heel veelzijdig en lekker. Qua uiterlijk lijkt hij wel wat op pastinaak, maar qua smaak zeker niet. Het blad van wortelpeterselie kan op dezelfde manier worden gebruikt als peterselie, vandaar de naam. Onze rookworst is gemaakt van 100% wild (hert en wild zwijn) en gerookt op beukenhout. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 558 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
Ui	st	0.5	1	1	2
Wortelpeterselie	g	250	500	700	1000
Wortel	g	100	200	300	400
Rookworst wild	g	90	175	250	350
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	0.75	1
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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Schil de wortelpeterselie en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Kook de wortelpeterselie, wortel en ui in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
2. Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet, maar niet kokend, water.
3. Stamp de groenten goed door elkaar (bewaar eventueel een deel voor extra bite) en voeg de roomboter en wat kookvocht toe totdat je een grove hutspot krijgt. Breng op smaak met mosterd, nootmuskaat, zout en peper.
4. Snijd de verse bieslook fijn en meng door de hutspot. Serveer de hutspot met de rookworst.

Tip: Voor meer smaak, kun je de ui karamelliseren door deze lange tijd op een laag vuur te bakken. Tip van vaste klant Mara: Snijd de rookworst in stukjes en bak in een bakpan. Je krijgt dan heerlijke krokante worst!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

