



Gestoofde koolraap met salieboter

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Koolraap eet je niet zo vaak meer in Nederland, maar met dit recept krijgt deze aardse knol een bijzondere upgrade. Lekker met een pittige bite, salieboter, walnoten en parelcouscous. Makkelijk op tafel en bijzonder lekker.

20 min | 548 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

Koolraap	st	0.5	1	1	2
Citroen	st	0.5	1	1	2
Beluga linzen	g	35	70	105	140
Verse salie	g	5	5	10	10
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Kastanjechampignons	g	150	300	500	600
Walnoten	g	15	25	50	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Boter	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. Was of schil de koolraap en snijd in kleine blokjes. Verwarm olie in een bakpan en bak hierin de koolraap 6-7 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een scheut water toe, knijp de citroen uit en laat afgedekt zachtjes stoven tot de koolraap beetgaar is. Haal de boter alvast uit de koelkast.
2. Breng een kleine pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook ze 8 minuten. Giet vervolgens het water af.
3. Snijd de rode peper in kleine stukjes. Hak de salie grof. Meng de helft van de salie door de boter en zet apart.
4. Pel en snipper de knoflook. Vee de kastanjechampignons schoon en snijd in vieren. Haal de deksel van de koolraap, zet het vuur hoog en voeg de kastanjechampignons en knoflook toe. Bak nog 2-3 minuten op een hoog vuur en kruid met peper en zout.
5. Meng de linzen met de koolraap en champignons (en het kookvocht) rode peper en de overgebleven salie. Schep op het laatste de salieboter erdoor. Hak de walnoten en strooi over het gerecht.

Tip: Rooster de koolraap eens in de oven, dan krijg je ook een heerlijk resultaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

