



Varkensmedaillons met gestoofde groenten en aardappelpuree

Koolraap is een echte wintergroente en groeit onder de grond, wat uitzonderlijk is voor kolen. Deze knapperd is erg rijk aan vitamine C en staat daarom bekend als 'de citroen van het Noorden'. Het heeft een ruwe groengele schil en wordt meestal gekookt of gestoofd gegeten. Het gele, geurige vlees heeft dan een zacht zoete en bijzonder aromatische smaak.

40 min | 675 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	250	500	750	1000
Ui	st	1	2	2	3
Wortel	g	150	300	400	600
Koolraap	st	0.25	0.5	1	1
Verse tijm	st	0.25	0.5	1	1
Varkensmedaillons	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en kook in 20 minuten gaar.
2. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Was of schil de wortel. Schil de koolraap. Snijd de wortel en koolraap in kleine blokjes of gelijke staafjes. Verhit olie in een bakpan en bak de ui met de wortel en koolraap 2 minuten op een hoog vuur. Blus af met een flinke scheut water en laat afgedekt 15-20 minuten op een middelhoog vuur stoven. Kruid met tijm, zout en peper.
3. Verwarm boter in een bakpan en bak de varkensmedaillons bruin en gaar in circa 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper en een beetje mosterd.
4. Giet het water van de aardappels af en stamp met wat kookvocht (of melk) en een klontje boter tot een zachte puree. Kruid met zout en peper.
5. Serveer de aardappelpuree met de gestoomde groente en varkensmedaillons.

Tip: Je kunt van het bakvet van de varkensmedaillons ook een lekkere jus maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

