



420 gram  
groenten per  
portie \*

## Gekaramelliseerde venkel met boterbonen

! Weinig koolhydraten

**KOOLHYDRAATBEWUST** Vandaag staat er een heerlijk gerecht met venkel en boterbonen op tafel. Venkel heeft een anijsachtige smaak en kan zowel rauw als warm gegeten worden. Italianen zijn er dol op en eten per persoon maar liefst 7 kilo venkel per jaar. Wij blijven daar ver achter. De venkel wordt geserveerd op een bedje van boterbonenpuree.

30 min | 621 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

Venkel	<b>st</b>	1	2	3	4
Verse tijm	<b>st</b>	0.5	0.5	1	1
Citroen	<b>st</b>	0.5	0.5	1	1
Ui	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<b>st</b>	1	2	3	4
Boterbonen	<b>g</b>	200	400	600	800
Avocado	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Zadenmix	<b>g</b>	15	25	25	50
Mosterd-dille dressing	<b>ml</b>	50	75	125	150

*zelf toevoegen:*

Olie (of boter)	<b>el</b>	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 de venkel en snijd in partjes. Snijd het venkelgroen fijn.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak de venkel op een hoog vuur in 3-4 minuten bruin. Voeg de boter, de helft van de tijm en citroensap toe en laat de venkel rustig karamelliseren op een wat lager vuur.
3. Pel en snipper intussen de knoflook en ui. Verhit olie in een kleine pan en fruit de knoflook en ui 2 minuten. Voeg de boterbonen toe (met het vocht) en verhit 5 minuten op een hoog vuur. Voeg de citroenrasp en de helft van het citroensap toe en breng op smaak met zout en peper. Pureer 2/3 van de bonen met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg eventueel wat olijfolie of water toe voor een smeuijge puree. Voeg het venkelgroen toe aan de 1/3 overgebleven bonen.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd in plakjes.
5. Lepel de boterbonenpuree op de borden en schep de overgebleven bonen, venkel en avocado erop. Maak af met tijm en zadenmix.

*Tip: Je kan de avocado ook samen met de boterbonen pureren. De dressing heb je ontvangen in het kader van de verspillingenvrije week en hoort niet bij dit recept, maar kun je lekker zelf gebruiken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

