



Special

0 gram
groenten per
portie *

Lamskoteletten met muntsaus en broccoli-kikkererwtensalade

Frank Fol weet op een creative manier groenten te gebruiken en te presenteren in zijn gerechten. Creatief koken met groenten is zijn levenswerk. Frank is dagelijks bezig met het inspireren en informeren over het gebruik en de mogelijkheden van groenten. Vandaag bijvoorbeeld een kikkererwtensalade met komkommer. Deze eenjarige vruchtgroente behoort tot de familie van de meloen en de courgette. Komkommers groeien aan een klimplant met grote bladeren. Aan één stengel kunnen tientallen komkommers groeien.

25 min | 643 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, vast	g	250	500	750	1000
Lamskoteletten	g	100	200	300	400
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Kikkererwten	g	100	200	200	400
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Verse munt	g	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Roomboter	g	0.5	1	1.5	2
Water	ml	25	50	75	100
Azijn	g	0.25	0.5	0.75	1
Aardappelzetmeel (of maizena)	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. Breng water aan de kook voor de aardappels. Was of schil de aardappels en kook in 20 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Dep de lamskoteletten droog en kruid met peper, zout en olijfolie. Verhit roomboter in een koekenpan en bak de lamskoteletten in 2-3 minuten bruin. Zet het vuur wat lager en bak in nog 6-7 minuten gaar. Haal het vlees uit de pan en wikkel in aluminiumfolie. Laat de koteletten zo nog een paar minuten rusten.
3. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Snijd de stonk in kleine dobbelsteentjes. Breng een pan met water aan de kook en blancheer de broccoli 2 minuten, zodat de roosjes beetgaar blijven. Giet het water af, spoel de broccoli af onder de koude kraan en laat goed uitlekken.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef af onder de kraan. Was de komkommer, verwijder de zaadlijst en snijd in lucifers. Pel de sjalot en snipper fijn. Meng de broccoli, kikkererwten, komkommer en sjalot met olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.
5. Snijd de verse munt fijn. Maak een vinaigrette van munt, olijfolie, scheutje water, wijnazijn, zout en peper.
6. Serveer de broccoli-kikkererwtensalade met de aardappels, lamskoteletten en munt vinaigrette. Besprenkel het gerecht met wat jus van het lamsvlees.

Tip: Frank's tip: Je kunt de lamskoteletten ook braden in de oven. Bak ze 2-3 minuten aan en laat 8 minuten garen in een ovenschaal of gewikkeld in aluminiumfolie. Verwarm je oven voor op 180 °C.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

