



300 gram
groenten per
portie *

Witte bonenpuree, koolrabi en blauwe kaas-crème

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Men neme een heerlijke volle blauwschimmelkaas, verzachten hem met een beetje room en verdelen deze over een bak vol heerlijke groente: koolrabi en raapstelen. Samen met de witte bonenpuree een echte, intensieve topper.

30 min | 609 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
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Kleine witte bonen	<i>g</i>	200	400	600	800
Zure room	<i>ml</i>	62.5	125	180	250
Blauwe kaas	<i>g</i>	50	75	100	150
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	2	2
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	2	2
Balsamicoazijn	<i>el</i>	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. Verwarm de oven voor tot 220 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Was of schil de koolrabi en snijd in partjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Leg de groenten op de bakplaat en besprenkel met de olijfolie, komijn, balsamicoazijn, peper en zout. Leg de helft van de knoflook erbij en rooster de groente 20-25 minuten in de oven.
2. Giet de witte bonen af en spoel ze onder de kraan. Verwarm een beetje olijfolie, bak de witte bonen kort en pers de overgebleven knoflook erboven uit. Verwarm de bonen kort, schep in een kom en voeg 1/3 van de zure room toe. Pureer de witte bonen met een staafmixer of prak ze met een vork. Maak op smaak met de specerijen.
3. Verwarm de blauwe kaas in een pannetje met de rest van de zure room totdat de kaas gesmolten is. Blijf goed roeren.
4. Was de raapstelen, verwijder eventueel de worteltjes en snijd in reepjes. Doe de raapstelen in een kom en stort hierop de groente heet uit de oven. Knijp de de knoflook uit en verdeel deze eroverheen. Besprenkel met olijfolie extra vierge. Meng alles goed door elkaar zodat de raapstelen een beetje slinken. Maak eventueel extra op smaak met de specerijen.
5. Lepel de witte bonenpuree op de borden, schep de groenten erop (of erbij) en schenk de blauwe kaas-crème erover.

Tip: Heb je iets meer tijd? Je kunt ook de koolrabi langzaam garen in de oven, afgedekt met aluminiumfolie voor een nog intensere smaak. Blend de paprika met een beetje chili-vlokken en olijfolie voor een lekkere dip.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

