



Ragout met oesterzwammen

gesmoorde prei en aardappelpuree

Vandaag gaan we een ragout maken met oesterzwammen en champignons. Een ragout is een dikke, gebonden en gekruide saus met vlees, maar kan ook prima met lekkere groente. Het woord ragout komt uit het Frans. Ragouter betekent de smaak verbeteren. We serveren de ragout met aardappelpuree en gesmoorde prei.

30 min | 619 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, zachtkokend	<i>g</i>	300	600	900	1200
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Oesterzwammen	<i>g</i>	100	200	200	300
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Zure room	<i>ml</i>	50	100	125	200
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	150	300	450	600
Olijfolie en boter	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Bloem	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijn	<i>tl</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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 20 minuten gaar. Bereid de bouillon.
2. Snijd intussen de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken van 5 cm. Verwarm olie in een bakpan en bak de prei 2 minuten op een hoog vuur. Temper het vuur, voeg een klein scheutje water toe en smoor afgedekt 10-15 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Veeg de paddenstoelen schoon. Scheur de oesterzwammen in reepjes en snijd de champignons in vieren. Verwarm olie in een bakpan en bak de paddenstoelen samen met de knoflook en ui 2-3 minuten op hoog vuur. Strooi de bloem erover en roerbak enkele minuten mee. Blus af met de bouillon en de room, roer goed zodat je een gladde saus krijgt en laat rustig pruttelen (voeg eventueel extra vocht toe). Maak op smaak met komijn.
4. Giet het water van de aardappels af en stamp met een beetje kookvocht (of melk en boter) tot een smeuijge puree. Breng op smaak met zout en peper.
5. Snijd de peterselie klein en schep door de ragout. Serveer de ragout met de aardappelpuree en de gesmoorde prei.

Tip: De ragout is ook lekker met gekookte aardappels.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

