



290 gram  
groenten per  
portie \*

## Zomerse eenpanstoof met boterbonen

courgette en citroenverveine

Zomers stoven, ja dat kan! Met lichte smaken van het seizoen, met de frisse en heerlijk geurende citroenverveine en romige boterbonen. Deze zomerse eenpanstoof zet je in een handomdraai op tafel!

20 min | 659 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                  |    | 1P   | 2P  | 3P  | 4P   |
|------------------|----|------|-----|-----|------|
| Krieltjes        | g  | 250  | 500 | 750 | 1000 |
| Prei             | st | 0.5  | 1   | 2   | 2    |
| Courgette        | st | 0.5  | 1   | 2   | 2    |
| Knoflookteen     | st | 0.5  | 1   | 2   | 2    |
| Boterbonen       | g  | 150  | 300 | 400 | 600  |
| Spinazie         | g  | 75   | 150 | 200 | 300  |
| Citroen verveine | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Zilveruitjes     | g  | 50   | 100 | 150 | 195  |

*zelf toevoegen:*

|                        |    |     |     |     |     |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Groentebouillon        | ml | 125 | 250 | 375 | 500 |
| (Vegan) boter          | el | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Olijfolie extra vierge | el | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Komijn                 | tl | 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. Was de krieltjes goed en halveer grote exemplaren (of snijd in vieren). Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Was de courgette en snijd in halve manen. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Bereid de bouillon.
2. Verwarm de (vegan) boter en olijfolie in een brede pan. Bak hierin eerst de knoflookplakjes licht krokant, voeg dan de krieltjes toe. Bak 4-5 minuten op een hoog vuur. Schep de courgette en prei erbij en bak nogmaals 4-5 minuten. Voeg de komijn en mosterd toe en schep om. Schenk de groentebouillon erbij en laat afgedekt 10-12 minuten zachtjes pruttelen terwijl je soms roert.
3. Spoel intussen de boterbonen in een zeef onder de kraan. Was de spinazie en scheur of snijd grote bladeren klein. Snijd de citroenverveine in reepjes. Doe de spinazie, zilveruitjes, boterbonen en de helft van de citroenverveine op het laatst in de pan en stooft nog circa 2 minuten. Breng op smaak met zout en peper en de overgebleven verveine.

*Tip: Rooster een deel van de boterbonen met specerijen zoals komijn, koriander en paprikapoeder in de oven voor een lekker knapperige bite erbij.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

