



325 gram
groenten per
portie *

Roerbak met raapjes, snijbonen en pijnboompitten

! Weinig koolhydraten

Raapjes zijn witte of wit met roze knolletjes. Het is een kruising tussen kool en koolraap. De raapjes hebben een bijzonder milde en fijne smaak. Geschikt om rauw te eten of gekookt in groenteschotels, stamppot, soep of salades. Joris Kollewijn teelt deze voor ons op zijn biodynamische bedrijf De Lepelaar.

30 min | 480 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
Snijbonen	g	200	400	600	800
California roomkaas	g	50	100	150	200
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Pijnboompitten	g	15	25	35	50
Sjalot	st	1	2	2	3
Raapjes	g	200	400	600	800
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Kerrievoeder	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. Maak de snijbonen schoon en kook ze 5-6 minuten voor. Giet af en bewaar eventueel een klein scheutje kookvocht.
2. Rooster intussen de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Schep uit de pan en zet apart.
3. Pel de sjalot en snijd in partjes. Schil de raapjes en snijd ze in blokjes. Verhit een scheutje olie in een wok of ruime koekenpan en fruit de sjalot enkele minuten. Voeg de raapjes toe en bak 5 minuten mee. Voeg daarna de snijbonen toe en roerbak alles nog enkele minuten. Breng op smaak met kerrievoeder, peper en zout.
4. Roer de roomkaas los met een paar eetlepels van het kookvocht (of warm water) tot een romige saus. Voeg het limoensap en de fijngesneden bieslook toe en breng verder op smaak met peper en zout.
5. Verdeel de wokgroenten over de borden, lepel de romige bieslooksaus erover en bestrooi met de geroosterde pijnboompitten.

Tip: Leuk om de snijbonen in dunne reepjes te snijden, dan hoeven ze ook minder lang te koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

