



Romige tuinbonenpuree met raapjes 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, stampot, soep of salades. Joris Kolléwijn teelt deze voor ons op zijn biodynamische bedrijf De Lepelaar.

30 min | 505 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
Verse tuinbonen	g	350	700	1000	1400
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
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	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. Dop de tuinbonen en kook de peulen 8-10 minuten. Giet het water af, maar bewaar een kopje kookvocht. Pureer, prak of mix met de roomkaas tot een smeulige puree, en breng op smaak met limoensap, peper en zout.
2. Rooster intussen de pijnboompitten lichtbruin in een droge pan. Schep uit de pan en leg opzij.
3. Pel intussen de sjalot en snijd in partjes. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de sjalotten enkele minuten. Schil intussen de raapjes en snijd in blokjes. Voeg de raapjes toe en bak tot ze lichtbruin kleuren. Doe er een klein scheutje water bij en laat afgedekt 8-10 minuten stoven. Proef en breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper.
4. Lepel de tuinbonenpuree op de borden en schep de raapjes er op. Werk af met de pijnboompitten en kleingesneden bieslook.

Tip: We konden deze keer onze hand leggen op verse tuinbonen, maar misschien vind je het zonde om hier een puree van te maken. Kook ze dan kort en bak ze mee met de raapjes en maak een sausje van de roomkaas en de bieslook. Geheime tip van Chef Freya.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

