



400 gram  
groenten per  
portie \*

## Tuinbonenpuree met raapjes á la crème

! 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.

25 min | 568 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  |
|------------------|----|------|-----|-----|-----|
| Pijnboompitten   | g  | 15   | 25  | 35  | 50  |
| Sjalot           | st | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Raapjes          | g  | 200  | 400 | 600 | 800 |
| Tuinbonen        | g  | 175  | 350 | 525 | 700 |
| Kruiden roomkaas | g  | 50   | 100 | 150 | 200 |
| Verse bieslook   | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| zelf toevoegen:  |    |      |     |     |     |
| Olijfolie        | el | 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. Rooster de pijnboompitten lichtbruin in een droge pan. Schep uit de pan en leg opzij.
2. 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.
3. Verwarm de tuinbonen met het vocht in een pan en pureer met de helft van de roomkaas tot een smeuijge puree.
4. Voeg de andere helft van de roomkaas toe aan de raapjes en roer tot je een mooie saus krijgt (doe eventueel een scheutje water erbij). Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Lepel de tuinbonenpuree op de borden en schep de raapjes á la crème er op. Werk af met de pijnboompitten en kleingesneden bieslook.

*Tip: Raapjes zijn rauw ook heel erg lekker knapperig. Dus bewaar een deel en strooi dat rauw over het gerecht.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

