



250 gram
groenten per
portie *

Gebakken gnocchi met vis

in paprikasaus

Wij zijn dol op gnocchi! Onze recepten met gnocchi worden ook zeer gewaardeerd door onze klanten en staan hoog in alle lijstjes met favorieten. Vandaag een makkelijke variant met vis, paprikasaus, prei en limoen. Lekker genieten.

20 min | 658 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
Puntpaprika	g	175	350	600	700
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Prei	st	0.5	1	1	2
Gnocchi	g	200	400	600	800
Witvissnippers	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Water of bouillon	ml	100	200	300	400
Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Tijm	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. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd in stukken. Pel en snipper de knoflook.
2. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de paprika samen met de knoflook 3-4 minuten op hoog vuur. Rasp de limoen en houd dit apart. Knijp de rest van de limoen boven de paprika uit en maak op smaak met tijm, zout en peper. Voeg de bouillon toe en laat 10-12 minuten zachtjes pruttelen. Pureer de paprikasaus met een staafmixer tot een saus, extra vocht kun je altijd toevoegen.
3. Snijd intussen de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Verhit olie in een andere bakpan en bak de prei en gnocchi 2-3 minuten op hoog vuur. Schud de pan regelmatig om.
4. Bak de witvis met de gnocchi mee, of bak de vis in een andere bakpan. Voeg een klontje boter toe en breng op smaak de limoenrasp, peper en zout. Bak afgedekt een paar minuten op een laag vuur.
5. Serveer de gnocchi met de vis en verdeel de paprikasaus erover.

Tip: Je kunt uiteraard ook de paprika en prei meebakken met de witvis, in plaats van pureren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

