



Lupinepuree met prei á la crème

! Weinig koolhydraten

Groente uit blik, pot en diepvries bevatten vrijwel dezelfde voedingsstoffen als verse groente. Onze lupinebonen worden direct na de oogst verwerkt en direct in de potten gedaan. Het is echt superlekker om er een smeuijge puree van te maken!

25 min | 634 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	<i>g</i>	15	25	35	50
Sjalot	<i>st</i>	2	3	4	6
Prei	<i>st</i>	1	3	4	6
Witte lupine	<i>g</i>	170	340	510	680
Kruiden roomkaas	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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 de sjalot en snijd in partjes. Was de prei, halveer in de lente en spoel onder de kraan. Snijd de prei in stukken. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de sjalotten enkele minuten. Voeg de prei toe en bak 2-3 minuten. Doe er een klein scheutje water bij en laat afgedekt 10 minuten stoven.
3. Verwarm de lupine 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 pan met prei en roer tot je een mooie saus krijgt (voeg eventueel wat water toe). Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Lepel de lupinepuree op de borden en schep de prei á la crème er op. Strooi tenslotte de pijnboompitjes er over.

Tip: Hou een deel van de bonen apart, bak ze met een beetje boter en strooi over het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

