



260 gram
groenten per
portie *

Bonenstoof met pastinaak, boerenkool en gerookte haring

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De belasting betalen met pastinaken? Ja, zo ging dat aan het begin van onze jaartelling, in elk geval bij de Romeinse keizer Tiberius. Nu vullen we een heerlijke bonenstoof met pastinaak, bonen en gerookte haring. Heerlijk comfort voor de winter.

25 min | 584 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
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Pastinaak	g	125	250	350	500
Boerenkool	g	125	250	375	500
Witte bonen	g	100	200	360	400
Gerookte haringkoninkje	g	120	240	360	480
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Provençaalse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	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. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de pastinaak en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, knoflook en pastinaak enkele minuten op middelhoog vuur.
2. Was de boerenkool onder de kraan, verwijder eventueel de harde stelen en snijd klein. Voeg de boerenkool toe aan de pan en bak mee. Doe een scheutje water erbij (of bouillon) en laat de groenten afgedekt 15 minuten stoven op laag vuur.
3. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan en verwarm mee met de groenten.
4. Pluk de haring in stukjes, verdeel over de bonenstoof samen met de Provençaalse kruiden en verwarm nog 3 minuten. Proef en breng eventueel verder op smaak met, citroensap zout en peper.

Tip: Dit gerecht kun je ook heel goed van te voren klaarmaken, en als grote lunch eten de volgende dag. Houd de haring dan nog wel even apart.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

