



Gehaktballetjes in roomsaus met gekleurde bietjes en bloemkoolrijst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Onze bieten zijn geteeld op een klei-rijke en luchtige bodem. De gele biet heeft een wat zoetere smaak dan de rode en de rood- wit gestreepte chioffa biet. Onze bietjes hebben een Demeter keurmerk. Ze worden geleverd door biologisch-dynamische boeren gaan die nóg een stapje verder gaan dan biologische boeren.

30 min | 508 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
Gele bietjes	g	100	200	300	400
Chioğgia bietjes	g	100	200	300	400
Spruitjes	g	100	200	300	400
Gehakt H-O-H	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	35	70	100	125
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	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. Breng een pan met water aan de kook. Maak de spruitjes schoon en snijd grote exemplaren doormidden. Schil de bietjes, snijd in kleine dobbelsteentjes en kook samen met de spruitjes afgedekt in 12-15 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
2. Doe het gehakt, zout en peper (of gehaktkruiden) in een kom. Kneed het mengsel goed door elkaar en draai met je handen kleine balletjes ervan. Verhit olie in een ruime bakpan. Bak de gehaktballetjes in circa 10 minuten gaar en lichtbruin. Schep de crème fraîche en de mosterd erbij (en eventueel een scheutje kookvocht) en verwarm mee.
3. Pel en snipper de sjalot. Verhit olie in een bakpan en fruit de sjalot 2 minuten. Bak de bloemkoolrijst met de sjalot mee en roerbak nog 3 minuten op een hoog vuur.
4. Serveer de bloemkoolrijst met de bietjes, spruitjes en gehaktballetjes in roomsaus.

Tip: Het is ook lekker de groenten te wokken of te roosteren in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

