



Romige knolselderijpuree met knapperige pancetta, zaden en dragon

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit gerecht is zo simpel, maar wel zo'n bijzondere samenstelling van smaken dat je het ook in een restaurant op de kaart kan vinden. De puree is een leuke manier om kennis te maken met knolselderij, een knol waar velen niet goed raad mee weten. Door de combi met het knapperige pancetta en zaden is het een echt feestje in je mond!

25 min | 547 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
Knolselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Pastinaak	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	2	2	3
Pancetta (gesneden)	g	35	70	105	140
Verse draĝon	st	0.25	0.5	1	1
Cottage cheese	g	75	150	200	300
Zadenmix	g	15	25	40	50
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de knolselderij en pastinaak, snijd alles klein en kook in 20 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
2. Pel intussen de sjalotten en snijd in ringen. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de sjalotten met de pancetta op middelhoog vuur bruin en knapperig. Hak de draĝon en bak mee.
3. Stamp de knolselderij en pastinaak tot een puree. Of pureer met een pureeknijper. Schep de cottage cheese erdoor en breng op smaak met peper en zout.
4. Serveer de knolselderijpuree met erop de krokante pancetta en sjalotten. Werk af met de zadenmix en wat draĝon.

Tip: De puree is ook heel lekker met een klontje boter, warme melk en een beetje citroensap. Houd je niet van de kruimelige structuur van cottage cheese? Met een staafmixer mix je het lekker glad en romig.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

