



0 gram
groenten per
portie *

Zoete aardappelpuree

met varkensfilet en snijbonen

Sperziebonen, peultjes en snijbonen zijn groene peulvruchten, maar worden meestal gezien als groente. Ze bevatten namelijk in tegenstelling tot andere peulvruchten vitamine C en worden ook als groente gebruikt.

Snijbonen zijn het lekkerste als ze fijn worden gesneden, want dan komen de aroma's het beste tot hun recht.

35 min | 589 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
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Snijbonen	g	125	250	375	500
Rode ui	st	1	2	3	4
Varkensfilet, gemarineerd	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
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 voor de aardappels. Was de gewone aardappels en schil de zoete aardappels. Snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met een pureestamper.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook voor de snijbonen. Was de snijbonen, verwijder de uiteindes en snijd de snijbonen klein. Kook 6-10 minuten. Giet vervolgens het water af.
3. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit bakolie in een koekenpan en bak de varkensfiletlapjes samen met de ui op een middelhoog vuur bruin en gaar (circa 4 minuten).
4. Serveer de varkensfiletlapjes met de zoete aardappelpuree en snijbonen ernaast.

Tip: Breng verder op smaak met een snufje nootmuskaat, dille of tijm.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

