



Gestoomde groenten met knapperige broodcroutons

en een kinowaburger

Dit gerecht bevat heel veel groenten, waaronder pastinaak. Pastinaak is tegenwoordig geen vergeten groente meer. De smaak van deze ivorkleurige wortel is zoetig, bijna anijsachtig en ligt tussen de smaak van wortel en knolselderij in. Pastinaak is veelzijdig: je kunt 'm rauw, gegrild en gekookt of gestoomd eten. Of geraspt door de salade of in plakjes geschaafd en gefrituurd als chips. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

35 min | 650 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
Pastinaak	g	100	250	350	500
Wortel	g	150	250	350	500
Venkel	st	0.5	1	1	2
Pain boulout desem	st	0.25	0.5	0.75	1
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
Kinowaburger	st	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	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. Was of schil de pastinaak en wortel en snijd in dunne staafjes. Verwijder het groen en de onderkant van de venkel en snijd de rest in dunne stroken (bewaar wat venkelgroen).
2. Breng een pan met water aan de kook en stoom (of kook) de groenten in 10-15 minuten beetgaar. Wil je de groente wat zachter, kook of stoom dan wat langer.
3. Snijd intussen het brood in kleine blokjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de peterselie fijn. Mix de ui en knoflook samen met de verse peterselie (bewaar eventueel wat peterselie voor garnering). Verhit olie in een bakpan en bak het brood knapperig. Schep halverwege het uimengsel erbij en bak met het brood mee.
4. Schep de krokante brood croutons uit de pan en gebruik dezelfde pan om de kinowaburgers te bakken. Breng op smaak met zout en peper.
5. Strooi de broodcroutons over de gebakken groenten en serveer de kinowaburger erbij. Garneer met venkelgroen en/of overgebleven peterselie.

Tip: Je kunt de groenten ook in de oven bereiden (ovenstand 200 °C, 20-25 minuten).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

