



## Koolraap in kerriesaus

met aardappelpuree en een gehaktbal

Koolraap was hard op weg om een vergeten groente te worden, maar tegenwoordig staat dit smakelijke knolgewas weer meer in de belangstelling. En terecht, want het is gezond, erg lekker en je kunt er in de keuken veel kanten mee op.

30 min | 670 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

Koolraap	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Aardappels	<b>g</b>	300	600	900	1200
Bosui	<b>bos</b>	0.25	0.5	0.5	1
Rundergehakt	<b>g</b>	100	200	300	400
Gehaktkruiden	<b>tl</b>	1	2	2	3
Rode ui	<b>st</b>	1	2	3	4
Citroen-kerriepoeder	<b>tl</b>	1	2	3	4

*zelf toevoegen:*

Bakolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Meel	<b>el</b>	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 2 pannen met water aan de kook. Eentje voor de koolraap en eentje voor de aardappels. Snijd de koolraap in plakken van 1 cm dik en schil ze. Snijd de plakken in 'frietjes' en kook in 10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en bewaar het kookvocht.
2. Was de aardappels grondig, snijd in kleine stukken en kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en bewaar wat kookvocht voor de puree.
3. Was intussen de bosui en snijd in dunne ringetjes. Breng het gehakt op smaak met gehaktkruiden en vorm met je handen de gehaktballen (1 grote of meerdere kleintjes). Verwarm bakolie in een braadpan en bak hierin de gehaktballen bruin en gaar in circa 15 minuten. Bak halverwege de bosui mee. Voeg eventueel wat water toe tegen het aanbranden en voor een lekkere jus.
4. Pel en snipper de ui. Verwarm bakolie in een kookpan en fruit de ui en kerriepoeder op een laag vuur glazig (2 minuten). Voeg al roerend het meel toe en laat dit 3 minuten zachtjes garen. Giet dan al roerend het kookvocht van de koolraap erbij zodat je een glad sausje krijgt. Schep de koolraap frieten door de saus en stooft met de deksel op de pan nog 5 minuten op een laag vuur. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Stamp de aardappels met een pureestamper en wat kookvocht tot een mooie puree. Serveer de aardappelpuree met de koolraap in kerriesaus en een gehaktbal. Lekker met een beetje jus.

*Tip: Heb je nog wat tomaten in huis. Bak ze met de gehaktballen mee voor een lekkere saus.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

