



Smeuïge boterbonen met cheddar

bloemkool, broccoli en krokant roggebrood

Deze smeuïge boterbonen worden jou beste snelle doordeweekse maaltijd vriend. Heerlijk met roggebrood, maar ook lekker zo uit de pan. Genieten tot the max.

20 min | 639 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren roggebrood	st	2	4	6	8
Bloemkool/broccolirosjes	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Boterbonen	g	200	400	600	800
Citroenrasp	st	0.25	0.5	0.75	1
Cheddar	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	el	1	2	3	4
Tijm	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. Snijd het roggebrood in reepjes. Verwarm olie in een bakpan en bak deze krokant. Als je wilt kun je een beetje boter toevoegen. Schep daarna uit de pan en leg opzij.
2. Breng een pan met water aan de kook. Snijd de broccoli en bloemkoolrosjes indien nodig kleiner en kook ze 4-5 minuten.
3. Pel de knoflook. Pel en snipper de ui. Verwarm olie in de bakpan van het roggebrood en bak hierin de ui en knoflook 2 minuten op hoog vuur. Zet het vuur zacht, voeg de boter toe en maak op smaak met peper, zout en tijm. Laat rustig sudderen.
4. Giet het water van de bloemkool en broccoli af en voeg de groenten toe aan de pan. Laat de boterbonen uitlekken en verwarm alles even mee. Schep af en toe om.
5. Schenk als laatste een klein beetje kookvocht (of bouillon) in de pan. Rasp de citroen en de cheddar erboven en laat de kaas lekker smelten. Strooi tenslotte het knapperige roggebrood erover.

Tip: Je kunt ook een roggebrood crumble maken door het roggebrood te verkrumelen en dan te krokant bakken in een pan. De bloemkool en broccoli rosjes roosteren in de oven (ongeveer 15-20 min) is ook altijd een goed idee.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

