



380 gram
groenten per
portie *

Gestooftde koolrabi met varkensfilet

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Koolrabi is het 'neefje' van broccoli en bloemkool. Deze bijzondere groente heeft een pittige smaak en is heel veelzijdig. Je kunt koolrabi rauw eten, koken, smoren of bijvoorbeeld roerbakken. Rauw heeft koolrabi iets weg van radijs, maar de smaak van koolrabi is wat zoeter. Proef het maar eens. We gaan in dit gerecht de koolrabi roerbakken, want het is erg lekker als de groente nog een 'bite' heeft.

30 min | 594 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	125	250	400	500
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Prei	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Varkensfiletlapje	g	100	200	300	400
Gemengde kiemen	g	25	45	70	90

zelf toevoegen:

Roomboter	g	10	15	20	30
Olie	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. Breng water aan de kook voor de zoete aardappel. Schil de zoete aardappel, snijd klein en kook met een snuf zout in 20 minuten helemaal gaar. Giet vervolgens het water af (vang wat van het kookvocht op) en pureer de zoete aardappel met een pureestamper of staafmixer. Voeg eventueel wat kookvocht toe voor een smeuijg resultaat.
2. Schil intussen de koolrabi en snijd in kleine blokjes van ongeveer 2 cm. Pel de ui en snijd in dunne halve ringen. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel de knoflook en snijd fijn.
3. Verhit olie en de boter in een wok of bakpan en roerbak de ui, knoflook, prei en koolrabi op een middelhoog vuur gedurende 5 minuten (of totdat de koolrabi begint te kleuren). Doe een klein scheutje water erbij en laat afgedekt nog 5-10 minuten stoven. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.
4. Verwarm olie in een kleine bakpan en bak de varkensfiletlapjes in 2 minuten per kant gaar op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
5. Spoel de kiemen in een zeef onder de kraan en blancheer ze door kokend water erover te gieten. Spoel direct af onder de kraan zodat het gaarproces stopt.
6. Schep de zoete aardappelpuree op de borden en verdeel de koolrabi en de kiemen erover. Serveer de varkensfiletlapjes ernaast.

Tip: Het groene blad van een biologische koolrabi kun je ook prima eten! Snijd klein en bak 1 minuut met de koolrabi mee.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

