



490 gram  
groenten per  
portie \*

## Groentestoofpotje met koolrabi en sperziebonen en zoete aardappelpuree

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 | 655 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  | 250  | 500 | 750 | 1000 |
| Koolrabi        | st | 0.5  | 1   | 1.5 | 2    |
| Ui              | st | 0.5  | 1   | 1   | 2    |
| Sperziebonen    | g  | 100  | 200 | 300 | 400  |
| Kapucijners     | g  | 150  | 300 | 350 | 500  |
| Limoen          | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Rucola          | g  | 25   | 50  | 75  | 100  |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |     |     |     |
|---------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Paprikapoeder | tl | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Bouillon      | ml | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Bakolie       | 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. Schil de zoete aardappels, snijd in kleine stukken en breng in een pan met water en een snufje zout aan de kook. Kook afgedekt in ongeveer 15 minuten gaar. Giet af en stamp met wat kookvocht (of een klontje vegan boter) tot een fijne puree. Maak op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
2. Was of schil intussen de koolrabi en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper de ui. Was de sperziebonen, verwijder de uiteindes en snijd doormidden. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een braadpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de koolrabi toe en bak even mee. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en temper daarna het vuur. Doe de sperziebonen erbij en laat zo'n 13-15 minuten afgedekt stoven.
4. Spoel de kapucijners onder de kraan. Voeg de kapucijners op het laatst toe aan de pan met raapjes en verwarm kort mee. Maak op smaak met tijm, zout, peper, limoenrasp en -sap.
5. Schep de zoete aardappelpuree op de borden en serveer de groentestoof erbij. Garneer met de rucola.

*Tip: Je kunt ook de zoete aardappel meekoken met de stoofpot, voeg dan een beetje extra water of bouillon toe. Het is ook lekker om de saus een beetje te binden met maizena of een bloempapje.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

