



275 gram
groenten per
portie *

Kinowaburger met gesmoorde prei en pastinaakpuree

Vandaag een heerlijk gerecht met gesmoorde prei, pastinaakpuree en een kinowaburger. Een prei heeft een lichte uien smaak. Het is een lekkere, pittige groente met een heerlijk aroma waar je heel veel kanten mee op kunt. Onze biologische prei wordt geleverd door Peeters-Mertens. Onze biologische kinowaburgers worden geleverd door het Vlaamse bedrijf La vie est belle.

30 min | 704 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, zachtkokend	<i>g</i>	150	300	500	600
Pastinaak	<i>g</i>	125	250	300	500
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Prei	<i>st</i>	1	2	2	3
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Kinowaburger	<i>st</i>	1	2	3	4
Purple kers	<i>bakje</i>	0.5	1	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	5
Water (of wijn)	<i>ml</i>	50	100	150	200
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 een pan met water aan de kook. Schil de aardappels en pastinaak. Snijd in gelijke stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en tamp met een pureestamper tot een gladde puree. Breng op smaak met zout en peper.
2. Pel de knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden en in stukken van 5 cm. Was grondig in een vergiet onder de kraan en laat goed uitlekken. Verwarm olie in een bakpan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de prei en het water (of wijn) toe en stoof de prei afgedekt 10-15 minuten.
3. Vee de kastanjechampignons schoon en verwijder het steeltje. Verhit olie in een bakpan en bak de kinowaburgers samen met de champignons aan weerszijden bruin en gaar.
4. Serveer de pastinaakpuree met de gesmoorde prei en de kinowaburgers met champignons. Garneer met de purple kers.

Tip: In plaats van een puree kun je ook ervoor kiezen de aardappels en pastinaak goudbruin te bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

