

Hutspot met gemarineerde seitan

-

30 min | 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
Wortel	g	400	600	800	
Ui	st	1	1	2	
Aardappels, kruimig	g	400	600	800	
Seitan naturel in marinade	g	200	200	400	
Crème fraîche	ml	125	125	125	
Peterselie	g	10	10	10	
zelf toevoegen:					
Groentebouillontablet (GV)	st	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 een pan ruim water aan de kook.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen.
3. Schil de wortel en snijd in blokjes.
4. Kook de aardappelen met de ui en wortel in de pan water. Voeg de bouillon toe en kook in 25 minuten gaar.
5. Was de bladpeterselie, laat uitlekken en hak grof.
6. Snijd de sitan in blokjes en bak volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Giet de aardappelen af, pureer en voeg crème fraîche toe. Breng op smaak met zout en peper en bladpeterselie.
8. Serveer de hutspot met de gebakken seitan.

Tip:

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

