



Allgäuer kaasfondue

met groenten en een stokbroodje

De basis van deze kaasfondue is een droge witte wijn. Je kunt de wijn uitstekend vervangen door appelsap, bouillon of melk. Het is ook erg lekker om een klein beetje mosterd door de kaasfondue te roeren. De Allgäuer kaasfondue die we gebruiken bestaat uit 3 soorten kaas: emmentaler, bergkaas en cheddar.

20 min | 927 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
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1	2
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Witlof	g	100	200	300	400
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	75	150	200	300
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Allgäuer kaasfondue	g	150	300	450	600
zelf toevoegen:					
Witte wijn (bouillon of melk)	ml	100	200	300	400
Nootmuskat	tl	1	1	2	2
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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak het stokbroodje 8-10 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen en snijd in stukken. Of snijd het brood in plakjes en verwarm in je broodrooster.
2. Was de broccoli, snijd de roosjes van de stronk en de stronk in plakjes. Verwarm een pan met weinig water en kook of stoom de broccoli beetgaar in 3-5 minuten.
3. Pluk de blaadjes van de witlofstronk. Halveer de tomaatjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken.
4. Pel de knoflook. Schenk de witte wijn in de pan en breng net aan de kook. Draai het vuur laag en voeg handje voor handje de Allgäuer kaasfondue toe. Roer goed met een houten lepel totdat alle kaas gesmolten is. Laat het niet te lang en te hard koken. Pers de knoflook erboven uit. Proef en breng verder op smaak met nootmuskat en peper.
5. Serveer de (fondue)pan op een warmhoudplaatje of verwarm de kaasfondue halverwege de maaltijd nog even in de keuken. Lekker met de tomaatjes, paprika, witlofschuitjes, broccoli en stukjes brood. Dippen maar!

Tip: Als de kaas niet goed bindt, maak dan een maïzena papje (meng maïzena met een beetje water of melk) en roer dit door de gesmolten kaas. Blijf zeker 3-5 minuten roeren, totdat de kaasfondue goed gebonden is.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

