



0 gram
groenten per
portie *

Ballenparade met spruitjes en kalfsgehaktballetjes

Spruitjes zijn de okselknoppen van de spruitkool en bevatten veel vitamine C. Meestal worden spruitjes gekookt, maar je kunt ze ook bakken, wokken, stoven of stomen. Je moet ze zeker niet te lang koken, want dan werk je het ontstaan van de beruchte 'spruitjeslucht' in de hand. Vandaag gaan we de spruitjes beetgaar bakken en combineren met kalfsgehaktballetjes, champignons en aardappels. 'Inspired by Ralph Moorman'

30 min | 468 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
Spruitjes	g	200	400	600	800
Baby aardappels	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	1	1	2	2
Kastanjechampignons	g	125	250	250	250
Venkel kalfsgehakt	g	100	200	300	400
Gehaktkruiden	tl	1	2	3	4
Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
zelf toevoegen:					
Bakolie	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 een pan met water aan de kook. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen. Snijd de grote spruitjes eventueel doormidden. Was de aardappels en snijd eventueel wat kleiner. Kook de aardappels met de spruitjes 8-10 minuten en giet daarna het water af. Laat even uitdampen.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Veeë de kastanjechampignons schoon en snijd de grote exemplaren doormidden.
3. Meng het kalfsgehakt met de gehaktkruiden, zout en peper. Rol met je handpalmen kleine balletjes van het gehakt.
4. Verhit olie in een ruime bakpan en bak op een hoog vuur de gehaktballetjes samen met de ui en champignons in 3 minuten rondom bruin.
5. Roerbak de voorgerekookte aardappels en spruiten 5 minuten mee met de gehaktballetjes. Schud de pan regelmatig. Temper daarna het vuur en laat nog 5 minuten garen (afhankelijk van de grootte van de balletjes). Breng op smaak met een snuf nootmuskaat.

Tip: Het is ook erg lekker om gebakken knoflookbroodkruim over de spruitjes te strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

