



0 gram
groenten per
portie *

Romige spruitjes-aardpeerschotel met ham en kaas

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST 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.

30 min | 679 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Spruitjes	<i>g</i>	175	350	500	700
Aardpeer	<i>g</i>	150	300	450	600
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Schouderham	<i>g</i>	45	90	100	180
Slagroom	<i>ml</i>	50	100	150	200
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	100	150
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	1	2	3	4
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 een klein laagje water aan de kook. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd doormidden. Schil of was de aardpeer en snijd klein. Kook de spruitjes en aardpeer 10 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de ham in reepjes.
3. Verhit olie in een grote bakpan en bak de ui 2 minuten. Doe daarna de voorggekookte spruitjes en aardpeer erbij en bak nog 5 minuten mee.
4. Doe de slagroom en de helft van de geraspte kaas erbij en breng op smaak met mosterd en peper. Voeg als laatste de hamreepjes toe en verwarm nog 2 minuten mee.
5. Snijd de peterselie grof en strooi samen met de overgebleven kaas over de spruitjes-aardpeerschotel.

Tip: Je kunt de spruitjes en aardpeer ook in een ovenschaal doen en dan gratineren met de kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

