



300 gram
groenten per
portie *

Snelle roerbak van witte kool met kikkererwten en braadworst

! Weinig koolhydraten

Onze kikkererwten hebben het biodynamische keurmerk Demeter. Dit staat voor de meest pure vorm van landbouw. Biodynamische telers koesteren de natuurlijke bodemvruchtbaarheid van hun land. Alleen van gezonde akkers kun je immers vitale kikkererwten oogsten. Demeter boeren zijn de ware rentmeesters van onze aarde: ze gebruiken biodiversiteit in plaats van die te bestrijden.

25 min | 522 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

Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Witte kool	st	0.25	0.5	1	1
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Runderbraadworst	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de witte kool in flinterdunne reepjes. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de gesneden kool toe en roerbak 5-7 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper.
2. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Was de cherrytomaatjes en halveer ze.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de braadworst rondom bruin op een middelhoog vuur. Bak de kikkererwten met de braadworst mee en breng op smaak zout en peper. Temper het vuur en bak afgedekt 10 minuten. Bak de cherrytomaatjes de laatste minuten mee.
4. Verdeel de gebakken witte kool op de borden en schep de braadworst met de kikkererwten en cherrytomaatjes erop.

Tip: Ook erg lekker met komijnzaadjes of ras el hanout.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

