



230 gram
groenten per
portie *

Varkensfilet met honing-mosterdjus

gekarameliseerde witlof en tijm- aardappels

Vandaag een heerlijk AVG-tje (Aardappels, Vlees en Groenten). Witlof wordt in het donker geteeld en daardoor behoudt het blad zijn lichte kleur. Witlof is rijk aan vitamine C. Wist je dat vitamine C er ook voor zorgt er dat je lichaam het ijzer uit de voeding beter opneemt?

30 min | 666 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
Aardappels, kruimig	<i>g</i>	250	500	750	1000
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	2
Witlof	<i>g</i>	200	400	600	800
Varkensfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Honing	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse citroentijm	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	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 met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 20-25 minuten gaar. Voeg een takje tijm toe aan het kookwater voor een lekkere smaak. Giet het water af en laat de aardappels op de kleinste pit in 2 minuten nog even droog stomen. Voeg nog een beetje verse tijm toe, peper en zout.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de witlof en snijd de onderkant van de stronk af. Snijd de witlof in de lengte in vieren.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de witlof samen met de ui enkele minuten op een hoog vuur. Als de randjes van de witlof een beetje bruin kleuren, temper je het vuur. Voeg een klontje boter toe en laat afgedekt nog 10 minuten stoven. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie en boter in een andere bakpan en bak de varkensfilet 2 minuten aan elke zijde. Breng op smaak met zout en peper. Prik niet in het vlees maar gebruik een tang om het vlees om te draaien. Haal het vlees uit de pan en laat het afgedekt met aluminiumfolie een minuutje rusten. Voeg mosterd, honing en een scheutje water toe aan het braadvet en laat even bruisen.
5. Serveer de gekookte aardappels met de witlof en varkensfilet. Lekker met de honing-mosterdjus en citroentijm.

Tip: Het is ook erg lekker om het sap van een mandarijn of sinaasappel over de witlof uit te knijpen tijdens het bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

