



250 gram
groenten per
portie *

Groentestoof met meiraapjes

raapstelen en kalfsgehaktballetjes

Het is een beetje verwarrend maar meiraapjes zijn vanaf juni verkrijgbaar van eigen bodem. Deze wit-rose knolletjes zijn geschikt om rauw te eten of gekookt in groenteschotels, stamppotten, soepen of salades. Rauw lijkt de smaak op die van radijsjes, maar dan minder scherp. Meiraapjes zijn een kruising tussen kool en koolraap, ze hoeven niet geschild te worden en hebben een korte bereidingstijd nodig. Onze biologische meiraapjes worden geleverd door 'De Lepelaar.'

30 min | 568 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, vastkokend	g	250	500	750	900
Meiraapjes	g	175	350	500	600
Ui	st	1	2	2	3
Groentebouillontablet (GV)	st	0.25	0.5	1	1
Verse tijm	g	5	5	10	10
Kalfsgehakt	g	100	200	300	400
Raapstelen	bos	1	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Water	ml	150	300	450	600
Bakolie	el	1	1	2	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 het water aan de kook. Was of schil de aardappels en meiraapjes en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper de ui.
2. Verhit olie in een braadpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de aardappels en meiraapjes toe en bak kort mee. Blus af met het kokende water en verkruimel het groentebouillontablet erboven. Breng aan de kook en temper daarna het vuur. Ris de tijm van de takjes en strooi erover. Laat de meiraapjes en aardappels 15-20 minuten afgedekt stoven.
3. Breng het gehakt op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden) en rol kleine gehaktballetjes ervan. Voeg toe aan de pan en laat in het vocht garen.
4. Verwijder de worteltjes van de raapstelen. Was grondig en snijd klein (circa 2 cm) en voeg op het laatst toe aan de pan met de meiraapjes. Verwarm kort mee totdat de raapstelen beginnen te slinken.
5. Serveer de groentestoof in diepe borden.

Tip: Je kunt de aardappels ook apart koken en naast de groentestoof serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

