



330 gram
groenten per
portie *

Cassoulet met kalfssaucijzen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een cassoulet is een Franse klassieker. Het is van oorsprong een boerengerecht waarbij witte bonen en gekonfijt of ingemaakt vlees worden gestoofd in een aardewerken pot. De naam cassoulet verwijst naar deze pot (cassole). We bereiden vandaag een cassoulet met braadworst, witte bonen, sperziebonen en wortel. Heerlijk makkelijk.

35 min | 534 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	1	2	2	3
Wortel	g	150	250	350	500
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Romatomaat	st	1	2	2	3
Kalfssaucijzen	g	100	200	300	400
Witte bonen in tomatensaus	g	100	200	300	360

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	1	2	3	4
(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 de ui en snijd in partjes. Schrap of schil de wortel en snijd in stukken of plakjes. Was de sperziebonen, verwijder de puntjes en halveer ze of snijd in drieën. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime braadpan en bak de braadworst samen met de ui 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Voeg de wortels, sperziebonen, witte bonen en tomatensaus toe aan de braadworst en laat 15 minuten zachtjes afgedekt sudderen. Voeg eventueel een scheutje water toe en breng op smaak met tijm en (chili)peper.
4. Serveer de cassoulet op een mooie schaal.

Tip: Schep alles in een ovenschaal, strooi wat kaas erover en bak nog 5-10 minuten in de oven op 180 °C.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

