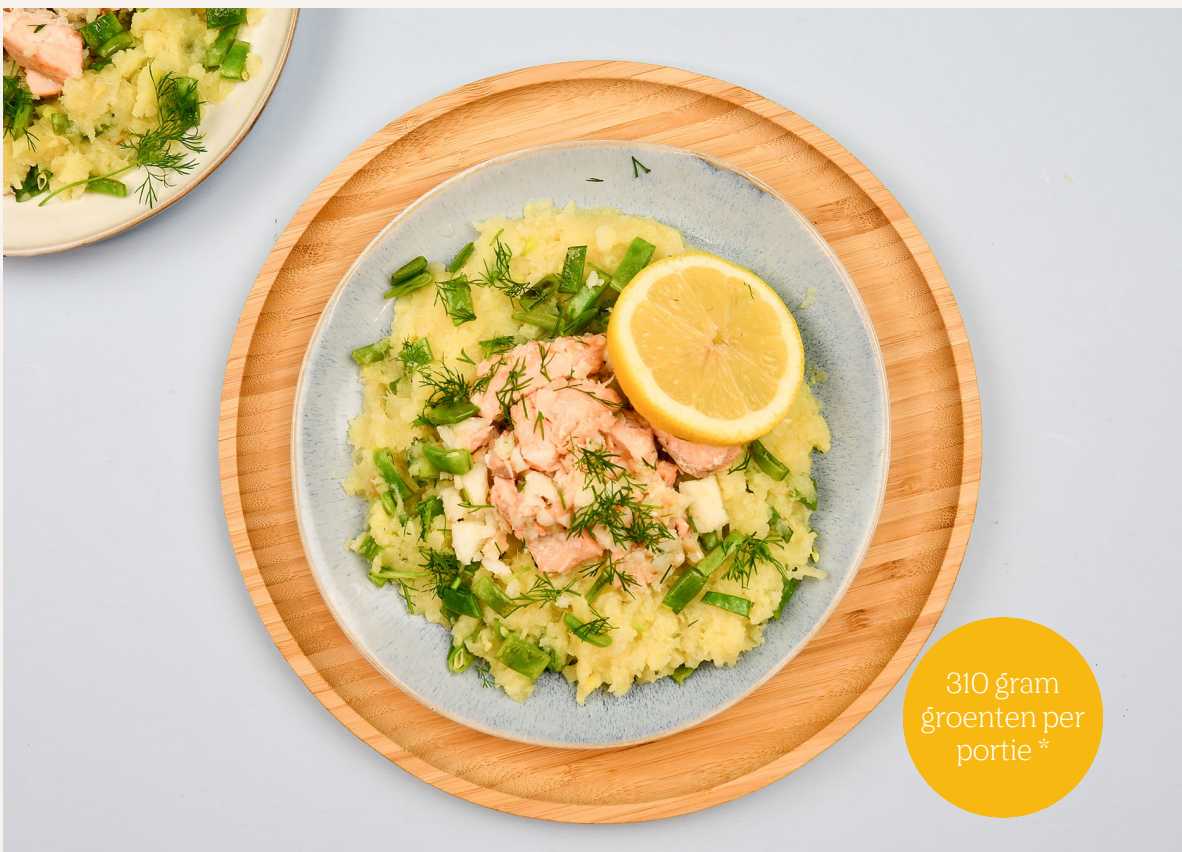




Pastinaakstamppt met vis en een citroen-dillesausje

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit heerlijke frisse gerecht is geïnspireerd op een recept van Jadis, auteur van het populaire kookboek 'The Lemon Kitchen'. In haar gerechten werkt Jadis met biologische producten en dan vooral met het heerlijke sap en zest van de biologische citroen. Op deze manier krijgen de gerechten een extra randje en kun je de maaltijd makkelijk naar een hoger niveau tillen.

25 min | 543 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Pastinaak	g	250	500	750	1000
Snijbonen	g	75	150	200	300
Gemengde vis	g	100	200	300	400
Citroenrasp en -sap	st	0.5	1	1	1
Verse dille	g	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Olie of boter	el	1.5	3	4.5	6
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. Schil de pastinaak, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af (vang wat kookvocht op) en stamp tot een puree. Breng op smaak met zout en peper en eventueel een klontje boter.
2. Was intussen de snijbonen, verwijder de uiteinden en snijd in dunne plakjes. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de snijbonen in circa 5-8 minuten beetgaar. Breng op smaak met zout en peper en schep de snijbonen door de pastinaakpuree.
3. Verwarm boter in een bakpan en bak de gemengde vis totdat het net gaar is en een lekker bruin randje krijgt. Was de citroen en rasp de schil boven de vis.
4. Voor het citroensausje schep je de vis uit de pan (houd afgedekt warm). Voeg een klontje boter (of een scheutje olie) toe aan de pan en pers het citroensap erboven uit. Voeg kleingesneden dille toe, breng kort aan de kook en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de pastinaak-snijbonen stampot met de gemengde vis. Serveer met de citroensaus en garneer met een plakje dille.

Tip: Het sausje is ook lekker met een klein beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

