



310 gram
groenten per
portie *

Runderchipolata met portabella en waterkers salsa aardappels en broccoli

Vandaag maken we een salsa met waterkers. De smaak van waterkers is licht pittig en kruidig. Meestal wordt waterkers als salade gegeten, maar het is ook super lekker in de soep, rauw in de stampot of als een salsa met vlees. En precies dat gaan we vandaag maken.

35 min | 684 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	g	250	500	750	1000
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Waterkers	g	0.25	0.5	1	1
Portabella	st	1	2	3	4
Runderchipolata	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Azijn of citroensap	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Olie	el	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 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Snijd de stonk in dobbelsteentjes. Kook of stoom de broccoli 6 minuten met de aardappels mee, of gebruik een aparte pan.
3. Voor de waterkers salsa: pel de ui en snijd heel fijn. Pel de knoflook. Was de waterkers, snijd de dikke steeltjes ervan af (bewaar voor later) en snijd het blad grof. Meng de waterkers en de helft van de ui met azijn of citroensap en olijfolie extra vierge. Pers de knoflook erboven uit en pureer tot een gladde saus. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Veeĝ de portabella schoon en snijd in plakken. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de runderchipolata en portabella met de rest van de ui en de kleingesneden waterkers steeltjes bruin en gaar. Breng eventueel op smaak met peper.
5. Verdeel de aardappels, broccoli, portabella en runderchipolata over de borden en lepel de jus en de waterkers salsa erover.

Tip: De salsa is vrij compact. Je kunt deze ook verdunnen met wat water. De aardappels zijn krokant gebakken ook heel lekker.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

