



250 gram
groenten per
portie *

Romige kalfsreepjes met koolrabi en parelgerst

Koolrabi is het 'neefje' van broccoli en bloemkool. Deze bijzondere groente heeft een pittige smaak en is heel veelzijdig. Je kunt koolrabi rauw eten, koken, smoren of bijvoorbeeld roerbakken. Rauw heeft koolrabi iets weg van radijs, maar de smaak van gekookte koolrabi is wat zoeter. Proef het maar eens. Onze biologische koolrabi wordt geleverd door 'De Watertuin.'

30 min | 642 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Parelgerst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	65	100	125
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	2	3

**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 of bouillon aan de kook. Was de parelgerst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 gaar. Giet daarna het vocht af (bewaar wat voor later).
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de koolrabi en snijd in in kleine blokjes.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Doe de koolrabi erbij en bak 10 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de crème fraîche toe en breng op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden (schenk eventueel een beetje kookvocht / bouillon van de parelgerst erbij).
4. Snijd het kalfslapje in reepjes. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de kalfsreepjes in 2-3 minuten rondom bruin (bak het vlees niet te lang want dan wordt het taai). Kruid met zout en peper en doe in de pan bij de romige koolrabi.
5. Serveer de parelgerst met de romige kalfsreepjes en groenten.

Tip: Ook erg lekker met champignons.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

