



280 gram
groenten per
portie *

Linzen stoofpot met worst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een variatie op het gerecht Lescó. Dit is een traditioneel Hongaars gerecht en heeft iets weg van een ratatouille. Oorspronkelijk wordt dit gerecht gegeten met een Poolse rookworst maar we gebruiken vandaag een runderbraadworst die extra veel smaak geeft aan het gerecht.

25 min | 513 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Gele paprika	st	1	2	2	3
Romatomaat	st	1	2	3	4
Venkelworstjes	g	100	200	300	400
Linzen	g	200	400	400	800

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder (Chili)peper	tl	1	2	3	4

**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 en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein.
2. Snijd de runderbraadworst in plakjes. Spoel de linzen in een zeef af onder de kraan.
3. Verwarm olie in een ruime bakpan of braadpan en fruit de ui samen met de knoflook 2 minuten. Voeg de worst en paprika toe en roerbak een paar minuten mee. Doe de tomaat en linzen erbij en laat 10 minuten zachtjes sudderen. Proef en breng op smaak met paprikapoeder en (chili)peper.
4. Serveer de linzen stoofpot in mooie borden of kommen.

Tip: Houd je van pittig eten? Breng het gerecht dan verder op smaak met chilivlokken of een verse chilipeper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

