



Bloemkoolrijst met palmkool en aardpeerchips

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit is een gerecht met lekker veel groenten! De zachte smaak van aardpeer lijkt een beetje op die van de artisjok. De biologische knolletjes hoeven voor het koken niet geschild te worden (maar dat mag natuurlijk wel).

30 min | 521 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
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Palmkool	<i>g</i>	100	200	300	400
Aardpeer	<i>g</i>	100	200	300	400
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Bloemkoolrijst	<i>g</i>	200	400	600	800
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	65	100	125
Pinda's	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	<i>ml</i>	50	100	150	200
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Zout en (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. Pel de knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Was de palmkool, verwijder harde nerven en snijd het blad klein. Was of schil de aardpeer en snijd 1/3 in flinterdunne plakjes en de rest in kleine stukken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de tomaat, kleingesneden aardpeer (niet de plakjes) en palmkool toe en roerbak 5 minuten op een middelhoog vuur. Pers de knoflook erboven uit. Schenk de helft van de bouillon erbij en stooft de groenten afgedekt 8-10 minuten op een laag vuur. Breng op smaak met chilivlokken.
3. Verhit olie in een bakpan (of gebruik een frituur) en bak de plakjes aardpeer lichtbruin en crispy. Laat uitlekken op keukenpapier en kruid met peper en zout.
4. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de bloemkoolrijst op een middelhoog vuur in circa 3 minuten beetgaar en lichtbruin. Verwarm de crème fraîche met de rest van de bouillon en kruid verder met peper en eventueel zout.
5. Serveer de bloemkoolrijst met een schep groenten en druppel de roomsaus erover. Werk af met de aardpeer chips en pinda's.

Tip: Het is ook lekker om de crème fraîche door de bloemkoolrijst te roeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

