



540 gram
groenten per
portie *

Bietenstoofpotje met portabella

en pastinaakpuree

De pastinaak is een lange, ivoorkeurige wortel. De smaak is zoetig, bijna anijsachtig en ligt tussen die van wortel en knolselderij in. De pastinaak was oorspronkelijk zo groot als een gewone wortel (peen). Tijdens hun reis naar het noorden namen de Romeinse soldaten de pastinaak mee. Daar bleek dat pastinaken in koudere gebieden veel beter groeiden en veel groter werden. Onze heerlijke biologische pastinaken worden geleverd door Arenosa in Lelystad.

50 min | 608 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Rode bieten	<i>g</i>	150	250	400	500
Tomatenpuree	<i>g</i>	35	70	100	200
Verse tijm	<i>g</i>	2.5	5	7.5	10
Aardappels, zachtkokend	<i>g</i>	200	400	600	800
Pastinaak	<i>g</i>	150	300	450	600
Portabella	<i>st</i>	2	4	6	8
Sjalot	<i>st</i>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	<i>ml</i>	100	200	250	300
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Laurierblad	<i>bakje</i>	1	1	1	1
(Plantaardige)boter	<i>g</i>	0.5	1	1.5	2

**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 knoflook. Was en schil de wortel en snijd in stukken van 2 cm. Schil de bietjes en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan op een middelhoog vuur. Bak de bietjes, wortel, knoflook en het laurierblad 2 minuten. Roer de tomatenpuree erdoor en blus af met de groentebouillon. De groenten moeten net onder staan. Ris de tijm van het steeltjes en voeg toe aan de pan. Stoof afgedekt 40 minuten op een laag vuur. Controleer halverwege of er nog voldoende vocht in de pan zit en voeg zo nodig nog wat bouillon toe.
3. Breng intussen een pan met water aan de kook. Was of schil de aardappels en pastinaak, snijd in gelijke stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met een klontje boter en eventueel wat kookvocht tot een puree. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Veeë de portabella's schoon en snijd in plakken. Pel de sjalot en halveer deze. Kook de portabella's en de sjalot 5-10 met de bieten minuten mee.
5. Controleer het stoofpotje: als de bietjes nog te hard zijn, laat het dan nog extra stoven. Is het stoofpotje te vloeibaar? Los dan maïzena, op in een beetje water en roer hiervan zoveel als nodig door het stoofpotje tot de vloeistof iets bindt.
6. Verwijder het laurierblad uit de pan voor je de bietenstoof opdient. Serveer de stoof met de pastinaakpuree ernaast.

Tip: Ook lekker om wat groentebouillon te vervangen door rode wijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

