



Schorseneren in champignon-kaassaus

met basmatirijst en draġon

Schorseneren worden niet veel meer gegeten omdat het schoonmaken bewerkelijk is. De smaak is echt heerlijk en doet denken aan die van asperges of artisjokken. Bij het schillen van schorseneren komt er een wit, plakkerig sap vrij dat vlekken aan je handen kan geven. Om deze reden noemden ze schorseneren vroeger ook wel 'keukenmeiden verdriet'.

35 min | 867 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Schorseneren	g	200	400	600	800
Rode ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Verse draçon	g	5	5	10	10
Crème fraîche	ml	35	70	105	125
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Walnoten	g	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Melk (of azijn)	el	0.5	1	1.5	2
Bakolie	el	1	2	3	4
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Breng intussen een andere pan met water aan de kook. Schil de schorseneren met een dunschiller onder stromend water en snijd in stukken van 5 cm. Kook de schorseneren met een scheut melk of azijn (tegen het verkleuren van de schorseneren) in 15-20 minuten gaar.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur. Was de draçon, pluk de blaadjes van de takjes en strooi over de champignons. Breng op smaak met zout en peper.
4. Doe de crème fraîche en geraspte kaas bij de champignons en laat 2 minuten zachtjes pruttelen op een laag vuur. Voeg de voorgedroogde schorseneren toe en verwarm mee.
5. Hak de walnoten grof. Serveer de volkoren basmatirijst met de schorseneren in kaassaus en gaarneer met de walnoten en wat draçon.

Tip: Het is ook erg lekker de schorseneren in roomsaus even in de oven te gratineren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

