



320 gram
groenten per
portie *

Ballenparade met spruitjes

en venkelgehaktballetjes

Spruitjes zijn de okselknoppen van de spruitkool en bevatten veel vitamine C. Meestal worden spruitjes gekookt, maar je kunt ze ook bakken, wokken, stoven of stomen. Je moet ze zeker niet te lang koken, want dan werk je het ontstaan van de beruchte 'spruitjeslucht' in de hand. Vandaag gaan we de spruitjes beetgaar bakken en combineren met venkelgehaktballetjes, champignons en aardappels. Onze biologische spruitjes worden geleverd door Bruinsma.

30 min | 697 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
Spruitjes	g	200	400	600	800
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	1	2	3	4
Champignons	g	100	200	300	400
Venkelworst	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	0.75	1
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 aan de kook. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen. Snijd de grote exemplaren eventueel doormidden. Was de krieltjes en snijd doormidden of in vieren. Kook de krieltjes met de spruitjes 8-10 minuten en giet daarna het water af. Laat even uitdampen.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Veeĝ de champignons schoon en snijd de grote exemplaren doormidden of in vieren.
3. Druk het worstvlees uit het velletje en rol kleine gehaktballetjes ervan.
4. Verhit olie in een ruime bakpan en bak op een hoog vuur de gehaktballetjes samen met de ui en champignons in 3 minuten rondom bruin.
5. Roerbak de voorggekookte krieltjes en spruiten 5 minuten mee met de gehaktballetjes. Schud de pan regelmatig. Temper daarna het vuur en laat nog 5 minuten garen (afhankelijk van de grootte van de balletjes). Breng op smaak met zout, peper en een snuf nootmuskaat.

Tip: Het is ook erg lekker om gebakken knoflookbroodkruim over de spruitjes te strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

