



430 gram
groenten per
portie *

Portabella met boerenkool en koolraapfrietjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Koolraap is een echte wintergroente en groeit onder de grond, wat uitzonderlijk is voor kolen. Koolraap is heel geschikt om te koken, stoven, frituren of in een puree. Vandaag maken we er heerlijke ovenfrietten van.

45 min | 517 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
Koolraap	st	0.25	0.5	1	1
Portabella	st	1	2	3	4
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Boerenkool	g	150	300	450	600
Kikkererwten	g	100	200	370	370
Gesneden pancetta	g	35	70	70	140

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de koolraap, snijd in plakken en dan in dunne frieten. Doe alles in een kom, besprenkel met olie en spreid uit over de bakplaat. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper en bak de koolraapfrieten 20 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Verwijder het steeltje van de portabella. Leg de hoedjes met de platte kant naar onderen in een ovenschaal, bestrijk met olie en bak 5 minuten mee met de koolraapfrieten in de oven.
4. Pel en snipper de ui. Was de boerenkool grondig, verwijder eventueel de harde nerven en snijd fijn (bijvoorbeeld in de keukenmachine). Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan.
5. Snijd de pancetta in reepjes en bak in een ruime bakpan krokant. Schep uit de pan en bak in het bakvet de ui en kikkererwten 2 minuten op een hoog vuur. Doe de boerenkool erbij en roerbak 5-8 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
6. Haal de portabella uit de oven en schep zoveel mogelijk van de pancetta erop. De overgebleven pancetta roer je door het boerenkoolmengsel. Serveer de boerenkool op de borden en leg de gevulde portabella erop. Erg lekker met de koolraapfrieten.

Tip: Je kunt een deel van de boerenkool ook in de oven meebakken tot krokante boerenkool chips.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

