



250 gram
groenten per
portie *

Captain's dinner met kimchi-mayonaise

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vroeger was er weinig vers eten aan boord van een schip. De maaltijd bestond daarom vaak uit bonen, omdat die voedzaam en lang houdbaar waren. De kapitein had het iets luxer. Hij vulde de maaltijd aan met van huis meegenomen gezouten vlees en tafelzuur zoals augurken en zilveruitjes.

20 min | 570 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
Prei	<i>st</i>	1	2	3	4
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Spekblokjes	<i>g</i>	50	75	100	150
Kapucijners	<i>g</i>	175	350	525	700
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Kimchi	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					
Mayonaise	<i>el</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. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Veeë de champignons schoon en snijd in vieren.
2. Snijd de spekblokjes eventueel wat kleiner. Verhit een droë bakpan en bak de spekblokjes krokant. Schep uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Verhit olie in dezelfde bakpan en bak de prei en champignons 5 minuten. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
3. Doe de kapucijners met het vocht in een pan en verwarm ze op een laag vuur, maar laat de kapucijners niet koken. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Giet daarna het vocht af.
4. Meng de kimchi met de mayonaise en maak een kimchi-mayonaise.
5. Serveer de kapucijners, prei, champignons en spekjes en maak af met een schep kimchi-mayonaise.

Tip: Piccalilly is ook een goede toevoeging bij een captain's dinner.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

