



240 gram
groenten per
portie *

Captain's dinner met bruine bonen

krokante pancetta en kimchimayonaise

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 bonenmaaltijd aan met van huis meegenomen gezouten vlees en tafelzuur zoals augurken, zilveruitjes en piccalilly. Bij een Captain's dinner is het leuk om alle ingrediënten in aparte bakjes op tafel te serveren en op te scheppen wat je lekker vindt... en zoveel je wilt!

30 min | 707 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
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Bruine bonen	g	150	300	360	600
Prei	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	150	300	450	600
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Pancetta	g	35	70	100	140
Kimchi mild	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					
Mayonaise	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 20 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
2. Doe de bonen met het vocht in een ruime pan en verwarm op een laag vuur (laat ze niet koken). Giet daarna het vocht af.
3. Snijd intussen de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was of schil de wortel en rasp grof. Pel de knoflook en snijd in stukjes.
4. Verwarm een droge bakpan en bak het spek krokant. Schep uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de prei en wortel toe en bak 5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met paprikapoeder en (chili) peper. Meng de kimchi met de mayonaise en maak een kimchi-mayonaise.
5. Serveer de aardappels met de bruine bonen, groenten en de pancetta. Maak het gerecht af met een flinke schep kimchi-mayonaise.

Tip: Heb je liever gebakken aardappels? Dan kun je de voorgekookte aardappels krokant bakken. Ook erg lekker met augurken en zilveruitjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

