



Zachte zuurkool met shoarma

aardappelpuree en knoflooksaus

Zuurkool, een verrassende groente met veel goede eigenschappen. Zuurkool is gesneden witte kool welke door een natuurlijk fermentatieproces lang houdbaar, licht verteerbaar en heerlijk fris zuur van smaak is. Heerlijk samen met de shoarmareepjes en puree.

30 min | 669 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, kruimig	g	250	500	750	1000
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Appel	st	0.5	1	1	2
Zuurkool naturel	g	125	250	375	500
Tomaat	g	100	200	300	400
Varkensschoarma	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Zure room	ml	50	75	100	125

zelf toevoegen:

Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	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. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de appel en rasp grof. Laat de zuurkool uitlekken in een zeef en druk het vocht eruit. Snijd de tomaat in blokjes.
3. Verwarm de zuurkool in een pan met water totdat het net onder staat. Laat 3 minuten zachtjes koken. Houd je van zure zuurkool? Sla dan deze stap over!
4. Verhit olie in een bakpan en bak de varkensschoarma samen met de paprika en tomaat 3-5 minuten op een hoog vuur. Meng de zure room met een klein beetje water en pers de knoflook erboven uit. Proef en reng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Stamp een puree van de aardappels met wat kookvocht en boter. Proef en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper. Serveer de aardappelpuree met de zuurkool, het shoarmamengsel en de knoflooksaus.

Tip: Je kunt ook een zuurkool stampapot maken in plaats van aardappels en zuurkool apart te serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

