



230 gram
groenten per
portie *

Ragout met kipgehaktballetjes

prei en aardappelpuree

Vandaag gaan we een ragout maken met champignons en kipgehaktballetjes. Een ragout is een dikke, gebonden en gekruide saus met vlees. Het woord ragout komt uit het Frans. Ragouter betekent de smaak verbeteren. We serveren de ragout met aardappelpuree en gesmoorde prei.

30 min | 656 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, zachtkokend	<i>g</i>	250	500	750	1000
Kipgehakt (gekruid)	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	1	2	3	3
Zure room	<i>ml</i>	30	60	90	125
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

(Kippen)bouillon	<i>ml</i>	175	350	525	700
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Boter	<i>g</i>	10	20	30	40
Meel of bloem	<i>g</i>	10	20	30	40
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 20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met een beetje kookvocht (of melk en boter) tot een smeulige puree. Breng op smaak met zout en peper.
2. Rol kleine gehaktballetjes van het gehakt. Breng een pan met (kippen)bouillon aan de kook, temper het vuur en gaar de kipgehaktballetjes 10 minuten in de bouillon. Schep ze uit de pan en leg opzij.
3. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken van 3-4 cm. Verwarm olie in een bakpan bak de prei 2 minuten op een hoog vuur. Temper het vuur, voeg een scheutje water (of bouillon) toe en smoor afgedekt 10-15 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
4. Smelt de boter in een ruime kookpan en roer het meel erdoor. Zo krijg je een roux. Laat het op een zacht vuur gaar worden. Het is gaar als de roux een beetje zanderig aanvoelt. Voeg nu beetje bij beetje de (kippen)bouillon toe en laat het mengsel al roerend indikken tot een stevige, gladde saus. Voeg de zure room toe en roer door. Proef en breng op smaak met peper en zout. Doe de kipgehaktballetjes in de saus en verwarm nog even mee.
5. Verhit olie in een kleine bakpan. Pel en snipper de knoflook. Vee de champignons schoon en snijd doormidden of in vieren. Fruit de knoflook 1 minuut op een laag vuur. Bak dan de champignons 5 minuten mee en schep door de ragout. Snijd de peterselie klein en schep door de ragout. Serveer de ragout met de aardappelpuree en de gesmoorde prei.

Tip: Je kunt ook wat peterselie door de kipgehaktballetjes kneden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

