



## Ragout van kipgehaktballetjes met 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. Prei is familie van de knoflook en ui, en is onder andere goed voor hart- en bloedvaten. Onze biologische prei wordt geleverd door Peeters-Mertens.

30 min | 642 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                         |    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P   |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|------|
| Aardappels, zachtkokend | g  | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Kipgehakt               | g  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Prei                    | st | 1   | 2   | 2   | 3    |
| Knoflookteen            | st | 0.5 | 1   | 2   | 2    |
| Kastanjechampignons     | g  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Verse peterselie        | g  | 5   | 5   | 10  | 10   |

*zelf toevoegen:*

|                  |    |     |     |     |      |
|------------------|----|-----|-----|-----|------|
| (Kippen)bouillon | ml | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Bakolie          | el | 0.5 | 1   | 1.5 | 2    |
| Boter            | g  | 10  | 20  | 30  | 40   |
| Meel of bloem    | g  | 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 smeuijge puree. Breng op smaak met zout en peper.
2. Kruid het gehakt met zout en peper en rol kleine gehaktballetjes ervan. 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 5 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 bouillon toe en laat het mengsel al roerend indikken tot een stevige, gladde saus. 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. Veeg 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

