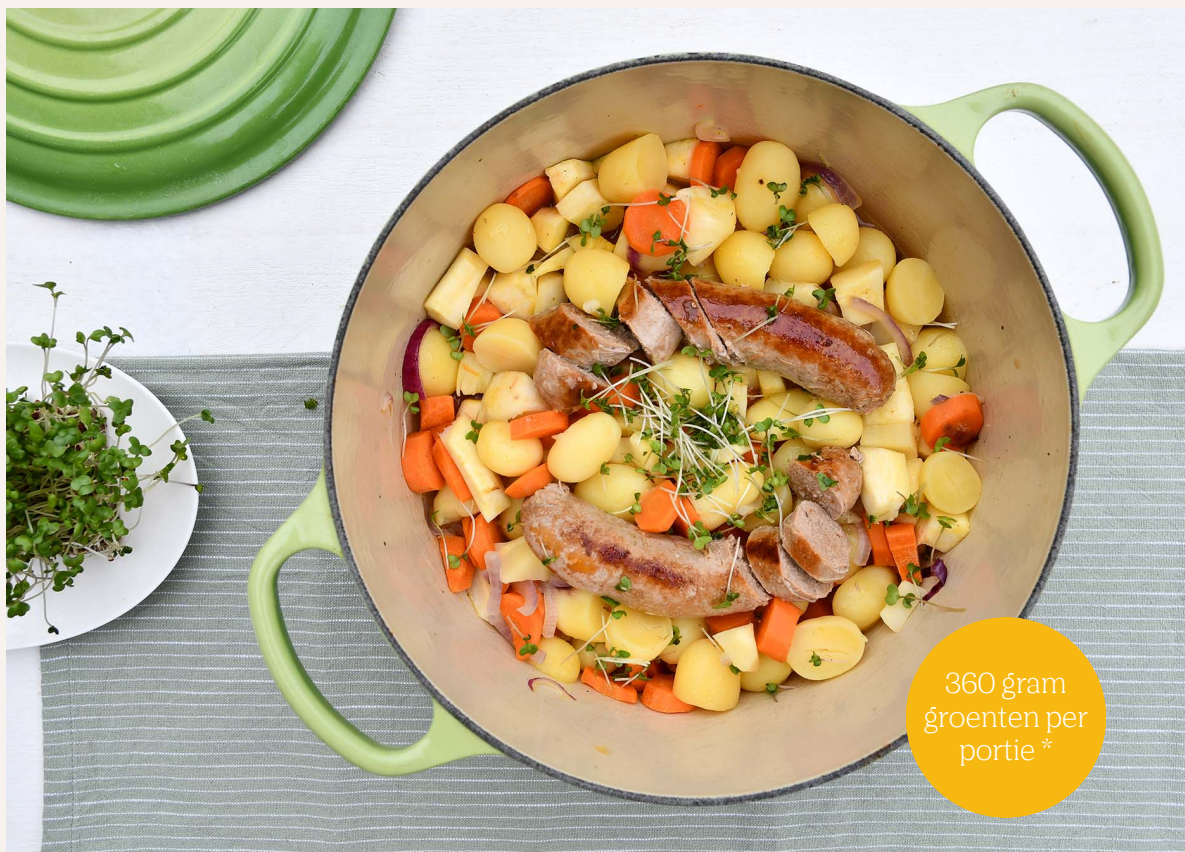




Gestoofde rettich met braadworst

krieltjes en brocco cress

Rettich, witte rammenas, Japanse radijs, Chinese radijs, daikon... Het zijn allemaal benamingen voor de witte wortel die we bij dit gerecht leveren. De smaak lijkt erg op die van radijs, maar de smaak van rettich is wat zachter en minder peperachtig.

30 min | 739 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rettich	<i>st</i>	0.25	0.5	0.5	1
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Krieltjes	<i>g</i>	250	500	750	1000
Citroen-kerrievoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Runderbraadworst	<i>g</i>	100	200	300	400
Brocco cress	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	125	250	375	500
Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Schil de rettich en snijd in kleine stukken. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de krieltjes en snijd in stukken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie en boter in een ruime (braad)pan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de krieltjes, rettich en wortel toe en bak al omscheppend 3 minuten. Blus af met de bouillon en laat afgedekt op een middelhoog vuur 15-20 minuten stoven. Roer af en toe. Verwijder de laatste 5 minuten de deksel zodat het vocht wat kan verdampen. Breng op smaak met zout en peper.
3. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de braadworst op een middelhoog vuur in 10 minuten lichtbruin en gaar.
4. Serveer de gestoomde groenten met de krieltjes en worst. Garneer met de brocco cress.

Tip: Je kunt de braadworst ook licht bestuiven met bloem, voor een nog knapperiger resultaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

