



230 gram
groenten per
portie *

Gestoofde bospeentjes met kalfspoulet en aardappeltjes

Wist je dat biologische wortels meer natuurlijke suikers bevatten dan snel geproduceerde wortels? Dat komt omdat deze wortels meer tijd hebben om te groeien.

30 min | 634 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, vastkokend	g	250	500	750	1000
Bospeen	bos	0.5	1	1.5	2
Honing	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Kalfspoulet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Boter	g	15	25	35	50
Olie	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Verwijder intussen het loof van de bospeen en leg het opzij. Was of schil de wortels en snijd grote exemplaren in de lengte doormidden. Smelt de boter samen met de honing in een ruime pan en bak de wortels kort aan op een middelhoog vuur. Schenk een klein scheutje water erbij. Zodra het water kookt temper je het vuur. Breng op smaak met zout en peper en stooft de bospeen afgedekt in circa 10 minuten beetgaar.
3. Was het wortelloof grondig in een zeef onder de kraan, snijd een deel klein en laat een handje wortelloof met de wortels meestoven. De smaak van het loof is bitter, dus bepaal zelf hoeveel je ervan gebruikt.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Verwarm een kleine bakpan met olie op een hoog vuur. Dep het vlees droog en breng op smaak met zout en peper. Als de pan goed heet is bak je de kalfspoulet op een hoog vuur aan. Temper dan het vuur en bak nog enkele minuten. Het is lekker als de poulet nog een tikje rosé is. Schep uit de pan en leg afgedekt opzij.
5. Snijd de aardappels wat kleiner en bak nog kort in de pan van het vlees. Serveer de aardappels met de kalfspoulet en gestoomde bospeentjes in het kookvocht. Snijd de dille klein en strooi over het gerecht.

Tip: Je kunt de worteltjes ook in een beetje olie stoven in plaats van in boter. Het wortelloof is ook erg lekker als smaakmaker in een soep of pesto.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

