



In boter en honing gestoofde bospeentjes

met koolvis, en dille-aardappeltjes

We zijn gek bij Ekomenu op bospeen, deze heerlijke worteltjes brengen ons terug naar onze jeugd en geven een grote glimlach op ons gezicht. Wist je dat biologische wortels meer natuurlijke suikers bevatten dan snel geproduceerde wortels? Dat komt omdat deze wortels meer tijd hebben om te groeien. En wist je dat je het groene loof van biologische bospeen ook kunt eten? Het loof is erg lekker als smaakmaker in een soep of pesto.

30 min | 556 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
Bio Babies	<i>g</i>	250	500	750	1000
Bospeen	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
Honing	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Koolvisfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de aardappels, snijd kleiner 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 stoof de bospeen afgedekt in circa 10 minuten beetgaar.
3. Was het wortelloof grondig in een zeef onder de kraan, snijd een deel klein fijn 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 de vis droog en breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper. Als de pan goed heet is bak je de koolvis op een hoog vuur aan. Temper dan het vuur en bak nog enkele minuten aan beide kanten.
5. Verhit olie in een pan en bak de aardappeltjes kort op een hoog vuur. Snijd de dille klein en strooi erover. Serveer de aardappels met de koolvis en gestoofde bospeentjes in het kookvocht.

Tip: Je kunt de worteltjes ook in een beetje olie stoven in plaats van in boter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

