

In boter en honing gestoofde peentjes

met witvis, en dille-aardappeltjes

Bij Ekomenu zijn dol op wortels! 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 | 632 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	g	250	500	750	1000
Regenboog peen	g	250	500	750	1000
Honing	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Heekfilet	g	100	200	300	400
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Boter	el	1	2	3	4
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. 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. Pel de ui en snijd in ringen. Verwarm olie in een kleine bakpan op hoog vuur. Dep de vis droog en breng op smaak met citroen-kerriepoeder, zout en peper. Als de pan goed heet is bak je de vis en rode ui op hoog vuur aan. Temper dan het vuur en bak nog enkele minuten aan beide kanten.
4. Verhit olie in een pan en bak de aardappeltjes kort op hoog vuur. Snijd de dille klein en strooi erover. Serveer de aardappels met de vis, citroenpartjes en gestoofde wortel 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