



280 gram
groenten per
portie *

Cassoulet met witte bonen, aardappeltjes en kalfschipolata

Een cassoulet is een Franse klassieker. Het is van oorsprong een boerengerecht waarbij witte bonen en gekonfijt of ingemaakt vlees worden gestoofd in een aardewerken pot. De naam cassoulet verwijst naar deze pot (casserole). We bereiden vandaag een cassoulet met kalfschipolataworstjes en witte bonen in tomatensaus. Heerlijk makkelijk.

30 min | 631 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	<i>g</i>	200	400	600	800
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	300
Romatomaat	<i>st</i>	1	2	2	3
Witte bonen in tomatensaus	<i>g</i>	100	200	200	360
Varkenschipolata worstjes	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	2	3
Zout en (chili)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 aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in gelijke kleine stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Snijd de prei in ringen en spoel in een zeef onder de kraan. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui, knoflook, wortel en prei op een middelhoog vuur. Voeg de tomaat samen met de witte bonen in tomatensaus toe aan de pan, breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper en laat afgedekt zachtjes pruttelen.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de chipolataworstjes in 5 minuten rondom gaar.
5. Schep de aardappels en de chipolataworstjes (met de jus) in de pan bij de groenten en breng op smaak met zout en (chili)peper.

Tip: Je kunt de aardappels ook apart serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

