



300 gram
groenten per
portie *

Eenpans linzenstoof met boerenkool

rozijnen en braadworst

Boerenkool is niet alleen superlekker, maar ook buitengewoon rijk aan voedingsstoffen en heel goed voor je gezondheid. Het wordt daarom ook wel 'superfood' genoemd. Vandaag verwerken we de boerenkool in eenpansgerecht. Ideaal voor na een drukke werkdag, maar ook voor een relaxed weekend. Het is overzichtelijk, makkelijk koken en het scheelt afwas!

35 min | 643 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	200	400	600	800
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Linzen	<i>g</i>	100	200	300	360
Runderbraadworst	<i>g</i>	100	200	300	400
Boerenkool	<i>g</i>	100	200	300	400
Tijm	<i>tl</i>	1	2	3	4
Rozijnen	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Water of bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
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. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Was of schil de aardappels en wortels en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Snijd de worst in plakjes.
2. Verhit olie in een braadpan en bak de worst met de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de wortel, aardappel, boerenkool en linzen toe en pers de knoflook erboven uit. Bak 2 minuten tot de boerenkool iets geslonken is.
3. Schenk het water (of bouillon) erbij en breng op smaak met tijm, zout en peper. Laat afgedekt 20-25 minuten zachtjes stoven totdat de aardappels gaar zijn.
4. Voeg de rozijnen halverwege toe aan de stoof. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan, zodat het vocht voor een deel kan verdampen.

Tip: Heb je tijd, zet het gerecht opzij en laat de smaken nog even lekker intrekken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

