



Boekweit flensjes met champignons

en broccolirijst

Boekweit komt uit de familie van de duizendknopigen, net als rabarber en zuring en is dus geen graan. Het is van nature glutenvrij, rijk aan eiwitten en licht verteerbaar. Als meel heeft het een grote bindingskracht en kan daardoor in een recept vaak eieren vervangen, bijvoorbeeld in pannenkoekbeslag. Ideaal dus als je een vegan pannenkoek wilt bakken.

30 min | 671 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Boekweitmeel	g	62.5	125	180	250
Rijstdrink	ml	125	250	375	500
Boekweitkorrels	g	15	30	45	60
Rode ui	st	0.5	1	2	3
Knoflookteen	st	1	1	2	3
Broccoli	st	1	1	1.5	2
Kastanjechampignons	g	100	250	350	500
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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. Maak een beslag door het boekweitmeel, de rijstdrink, een scheutje olijfolie en een snuf zout goed los te kloppen met een garde. Zet opzij.
2. Verhit een droge bakpan en rooster de boekweitkorrels 10 minuten op een middelhoog vuur. Schep uit de pan en leg opzij.
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Pel en snipper de knoflook. Was de broccoli en snijd of maal fijn (als rijstkorrels). Vee de champignons schoon en snijd in plakjes.
4. Verhit olie in de bakpan van de boekweit en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak de champignons en de broccoli mee en breng op smaak met zout en peper.
5. Verhit olie in een andere bakpan en bak per persoon 2 dunne flensjes / pannenkoekjes van het boekweit beslag. Breng op smaak met zout en peper. Beleg de flensjes met de groenten en klap dubbel of rol op.

Tip: Het is ook lekker een deel van de broccoli rijst door het beslag te roeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

