



350 gram  
groenten per  
portie \*

## Aardpeer-raapstelen stoof met gehaktballetjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een stoofpotje met aardpeer en raapstelen. De zachte smaak van aardpeer lijkt een beetje op die van de artisjok. De biologische knolletjes hoeven voor het koken niet geschild te worden (mag wel). Aardperen kun je gebakken, gekookt maar ook rauw eten. Deze groente heeft een zeer gunstige invloed op de bloedsuikerspiegel.

30 min | 547 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

Rode ui	<b>st</b>	1	1	2	2
Aardpeer	<b>g</b>	200	400	600	800
Rundergehakt	<b>g</b>	100	200	300	400
Gehaktkruiden	<b>tl</b>	1	2	3	4
Cherry tomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Raapstelen	<b>bos</b>	0.5	1	1.5	2

*zelf toevoegen:*

Bouillon	<b>ml</b>	50	100	150	200
Olie	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Boter	<b>el</b>	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. Pel de ui en snijd in parten. Was of schil de aardpeer en snijd in kleine stukken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een braadpan en bak de ui en aardpeer 2 minuten aan op een hoog vuur. Temper het vuur, voeg de boter toe en schenk de bouillon erbij. Laat afgedekt 15-20 minuten stoven.
3. Breng intussen het gehakt op smaak met gehaktkruiden, zout en peper. Kneed goed door elkaar en rol een aantal gehaktballetjes ervan. Halveer de tomaatjes. Verwarm een droge bakpan en bak de gehaktballetjes met de tomaatjes 3-5 minuten. Doe het daarna in de pan bij de aardperen.
4. Verwijder de worteltjes van de raapstelen, was ze daarna grondig onder de kraan en laat goed uitlekken. Snijd de raapstelen kleiner en voeg de laatste 5 minuten toe aan de pan met aardperen. Laat afgedekt pruttelen zodat de raapstelen slinken.

*Tip: Het is ook erg lekker om een deel van de raapstelen rauw toe te voegen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

