



360 gram
groenten per
portie *

Gebakken kabeljauw met een stoofje van witte bonen

tomaat, courgette en venkel

Een heerlijk stoofje met venkel, aardappel, tomaat en courgette. In combinatie met de kabeljauw, basilicum en witte bonen is dit echt fantastisch. Even alle groente snijden, maar voor de rest laat je alles lekker stoven terwijl je wacht. Dit recept is in samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

35 min | 635 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

Aardappels, vastkokend	g	200	400	600	800
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Venkel	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Tomaat	st	0.5	1	2	2
Witte bonen	g	100	200	300	360
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Kabeljauwfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	100	200	300	400
Olijfolie extra vierge	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. Was of schil de aardappels en snijd klein. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels in ongeveer 15 minuten beetgaar. Giet het water af en laat uitstomen. Bereid de bouillon.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was de venkel en courgette en snijd klein. Verwarm de olijfolie in een grote braadpan en bak de ui, venkel en courgette 2-3 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon erbij en laat 10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen.
3. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Voeg de tomaat, witte bonen, de helft van de basilicum en de gekookte aardappels toe aan de pan. Roer alles goed door elkaar, breng op smaak met zout en peper.
4. Leg als laatste de kabeljauw bovenop de groenten en laat deze (afgedekt) in enkele minuten gaar worden. Druppel wat olijfolie over de vis, kruid met zout en peper en werk af met de overgebleven basilicum.

Tip: Natuurlijk kun je de vis ook apart bakken en bij de stoom serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

