



Smeuïge feta-bonen crème met snijbonen en gemengde paddenstoelen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De snijboon ontleent zijn naam aan het feit dat de peulen vroeger gewoonlijk overdwars in heel dunne reepjes gesneden werden. Tegenwoordig zijn de bonen draadloos, zodat ze ook in wat grovere stukken gesneden kunnen worden. Een smaakvol gerechtje door de unieke combinatie van zoet, aromatisch, peperachtig en anijsachtige smaak van de verse draçon.

15 min | 539 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
Snijbonen	g	75	150	200	300
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Oesterzwam	g	50	100	200	200
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Verse dragon	st	0.25	0.5	0.75	1
Witte bonen	g	150	300	360	600
Feta	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Boter	el	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. Maak de snijbonen schoon, snijd in smalle reepjes en blancheer 2-3 minuten in kokend water. Spoel daarna koud af en laat uitlekken.
2. Veeë alle paddenstoelen schoon, snijd de kastanjechampignons in plakjes en scheur de oesterzwammen. Pel en snipper de ui en knoflook.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg de snijbonen en alle paddenstoelen toe aan de pan en bak mee. Breng op smaak met geraspte citroenschil, de helft van de dragon, Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. Verwarm de witte bonen met een scheutje van het vocht in een pan. Verbrokkel de feta erboven en pureer met een staafmixer (of blender of keukenmachine) tot een saus. Voeg de boter toe, pers de citroen erboven uit en kruid met peper en zout (voeg eventueel extra water toe als je de crème te dik vindt).
5. Schep de feta-bonen crème op de borden en leg de groenten erop. Rasp wat schil van de citroen over het gerecht en strooi de rest van de dragon er over.

Tip: Je kunt ook een dressing maken van citroensap en een beetje olijfolie om er overheen te druppelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

