



Skordalia (Griekse aardappelpuree)

met varkensfilet en dille

Skordalia is een dikke Griekse knoflook-aardappelpuree. Van deze aardappelpuree ga je zeker een beetje stralen. De puree wordt lekker zacht dankzij de citroensap, knoflook en olijfolie. Een heerlijk smeuiġ geheel. Erbij: de beste biologische varkenslapjes van het land en lekker knapperige groenten. Oh ja, en met verse dille!

30 min | 723 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 (kruimig)	g	300	600	900	1200
Venkel	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	2	3	3
Verse dille	st	0.5	0.5	1	1
Varkensfiletlapje	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder (gerookt)	tl	1	2	3	4
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 in kwarten. Zet een pan met water en een snuf zout op samen met de aardappels. Breng aan de kook en laat 20 minuten koken totdat de aardappels gaar zijn. Giet daarna het water af.
2. Snijd de venkel in reepjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukken. Pel de knoflook.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de varkensfilet aan beide kanten op een hoog vuur. Haal de varkensfilet uit de pan en houd warm.
4. Gebruik dezelfde bakpan om de venkel en de paprika te bakken en roerbak 5 minuten op een hoog vuur. Voeg de varkensfilet en een klontje boter toe en bak nog eens 2 minuten. Schenk wat water erbij en breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Hak de dille klein en verwarm kort mee.
5. Maak de skordalia door de aardappels te stampen met een beetje kookvocht, citroensap en olijfolie. Pers de knoflook erboven uit en kruid met peper en zout. Serveer de skordalia met het varkensfiletlapje, jus en de gebakken groente.

Tip: Knoflooktenen zijn een natuurproduct, dus de ene is groter dan de andere. Kijk hoeveel knoflook jij lekker vindt en pas het aantal knoflooktenen aan! Lekker met een klontje boter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

