



300 gram
groenten per
portie *

Meatballs met Stroğanoff saus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit klassieke vleesgerecht wordt ook wel Boeuf Stroğanoff genoemd. Het recept komt uit de 19e eeuw en is vernoemd naar de familie Stroğanov. Over de inhoud wordt wel eens gediscussieerd, wel of geen mosterd of paprikapoeder. We hebben een soort kruisbestuiving gemaakt tussen goulash en stroğanoff. Altijd lekker!

35 min | 582 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
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	65	100	125
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Bloemkoolrijst	<i>g</i>	200	400	600	800

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Chilipeper	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Water	<i>ml</i>	50	100	150	200
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. Breng het gehakt op smaak met zout en peper en rol kleine gehaktballetjes ervan. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook en snijd klein. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes. Was de paprika en snijd in blokjes.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de gehaktballetjes op een middelhoog vuur in circa 5 minuten rondom lichtbruin. Bak vervolgens de ui, knoflook, paprika en champignons mee. Voeg crème fraîche, paprikapoeder, chilipeper en het water toe en laat zachtjes 10 minuten stoven. Maak op smaak met peper, zout en limoensap.
3. Verhit intussen olie in een bakpan en roerbak de bloemkoolrijst op een middelhoog vuur in circa 3 minuten beetgaar en lichtbruin.
4. Serveer de bloemkoolrijst met de meatballs in stroganoff saus.

Tip: Nog sneller? Bak dan het gehakt rul en voeg dan de groente toe. Scheelt weer roltijd!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

