



Worstjes met bonensalade

zoete aardappel en gesmoorde prei

Dit heerlijke gerecht maak je klaar met de lekkerste runderworstjes van het land. Samen met een simpele, maar voortreffelijke salade met bonen, snijbiet, zoete aardappel en munt, een perfecte maaltijd voor iedere dag.

30 min | 665 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

Ui	st	0.5	1	2	2
Prei	st	0.5	1	1	2
Zoete aardappel	g	150	300	500	600
Runderbraadworst	g	100	200	300	400
Snijbiet	g	50	100	200	200
Bonenmix	g	150	300	400	600

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Citroensap of azijn	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. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit een beetje olie en boter in een bakpan en bak de ui lichtbruin op een laag vuur.
2. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Voeg de prei toe aan de ui en bak rustig mee. Voeg eventueel een beetje extra boter toe en breng op smaak met kerriepoeder, peper en zout. Laat de prei samen met de ui afgedekt nog rustig verder smoren terwijl je de rest van het gerecht klaarmaakt.
3. Was of schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de zoete aardappel beetgaar in 10-12 minuten. Giet daarna het water af (je kunt de zoete aardappel nog even opbakken, of je laat het zo).
4. Verhit olie in een bakpan en bak de worstjes aan alle kanten krokant en gaar. Was de snijbiet in een zeef onder de kraan, snijd kleiner en bak met de worst mee. Spoel ook de bonen in een zeef onder de kraan, laat uitlekken en verwarm mee..
5. Maak een dressing van het citroensap, peper en zout. Hussel de bonenmix, zoete aardappel en snijbiet door elkaar en breng op smaak met de dressing. Serveer de worstjes erbij en maak af met de zachte uien en prei.

Tip: Je kunt ook de zoete aardappels roosteren voor iets meer bite. Ook lekker: een beetje mayonaise of yoghurt door de dressing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

