



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 | 573 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 |
| Champiignons | <i>g</i> | 50 | 100 | 150 | 200 |
| Puntpaprika | <i>g</i> | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Crème fraîche | <i>ml</i> | 35 | 65 | 100 | 125 |
| Bloemkoolrijst | <i>g</i> | 200 | 400 | 600 | 800 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Gehaktkruiden | <i>tl</i> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Olijfolie | <i>el</i> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Chilipeper | <i>tl</i> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Paprikapoeder (gerookt) | <i>tl</i> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Citroensap | <i>el</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 gehaktkruiden en peper en rol kleine gehaktballetjes ervan. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook en snijd klein. Veeĝ 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 citroensap.
3. Verhit intussen olie in een bakpan en roerbak de bloemkoolrijst op een middelhoog vuur in circa 3 minuten beetĝaar en lichtbruin.
4. Serveer de bloemkoolrijst met de meatballs in stroĝanoff saus.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

