



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Lupinepuree met prei á la crème

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Groente uit blik, pot en diepvries bevatten vrijwel dezelfde voedingsstoffen als verse groente. Onze lupinebonen worden direct na de oogst (uit eigen land!) verwerkt en direct in de potten gedaan. Het is echt superlekker om er een smeuiġe puree van te maken!

25 min | 612 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
Pijnboompitten	<b>g</b>	15	25	35	50
Sjalot	<b>st</b>	1	2	3	4
Prei	<b>st</b>	1	3	4	6
Komijnzaad	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Witte lupine	<b>g</b>	150	300	340	600
Kruiden roomkaas	<b>g</b>	50	100	150	200
Citroen	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<b>tl</b>	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. Rooster de pijnboompitten lichtbruin in een droge pan. Schep uit de pan en leg opzij.
2. Pel de sjalot en snijd in partjes. Was de prei, halveer in de lente en spoel onder de kraan. Snijd de prei in stukken. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de sjalotten samen met het komijnzaad enkele minuten. Voeg de prei toe en bak 2-3 minuten mee. Doe er een klein scheutje water bij en laat afgedekt 10 minuten stoven.
3. Verwarm de lupine met het vocht in een pan en pureer met de helft van de roomkaas tot een smeuijge puree. Maak op smaak met kerriepoeder, citroenrasp en -sap, zout en peper.
4. Voeg de andere helft van de roomkaas toe aan de pan met prei en roer tot je een mooie saus krijgt (schenk eventueel wat water erbij). Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Lepel de lupinepuree op de borden en schep de prei á la crème er op. Strooi tenslotte de pijnboompitjes er over.

*Tip: Houd een deel van de bonen apart, bak ze met een beetje boter en strooi over het gerecht. Vaste klant Roos tipte: Extra smaak bij de lupine met citroenrasp en -sap en kerriepoeder. En we hebben het toegepast! Heerlijk!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

