



300 gram
groenten per
portie *

Smeuïge witte bonen-doperwtentpuree met prei

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Groente uit blik, pot en diepvries bevatten vrijwel dezelfde voedingsstoffen als verse groente. Onze witte bonen en doperwten worden meteen na de oogst verwerkt en direct in de potten gedaan. Het is echt superlekker om er een smeuijge puree van te maken!

15 min | 545 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	g	15	25	35	50
Sjalot	st	1	2	3	4
Prei	st	1	2	3	4
Witte bonen	g	125	250	350	500
Doperwten	g	100	200	350	400
Kruiden roomkaas	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	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. Rooster de pijnboompitten lichtbruin in een droge pan. Schep uit de pan en leg opzij.
2. Pel de sjalot en snijd in partjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in stukken. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de sjalotten enkele minuten. Voeg de prei toe en bak 2-3 minuten. Doe er een klein scheutje water bij en laat afgedekt 10 minuten stoven.
3. Laat de witte bonen en doperwten deels uitlekken. Verwarm de witte bonen en doperwten met een beetje vocht in een pan en pureer met de roomkaas tot een smeulige puree. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
4. Lepel de bonenpuree op de borden en schep de prei er op. Strooi tenslotte de pijnboompitjes er over.

Tip: Hou een deel van de bonen of erwten apart, bak ze met een beetje boter en strooi over het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

