



Zuurkoolstoemp met pastrami van gans

en in stroop gekaramelliseerde uien

Pastrami is van oudsher een joods-Hongaarse delicatessie die vroeger al van gans werd gemaakt en je tegenwoordig vaak van rund kan vinden. Onze verrukkelijke pastrami is al gegaard en hoef je daarom alleen maar kort te verwarmen en in plakjes te snijden.

30 min | 736 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
Aardappels, kruimig	<i>g</i>	300	600	900	1200
Rode ui	<i>st</i>	1	3	4	6
Verse peterselie	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Siroop de Liège	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Appel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Zuurkool	<i>g</i>	125	250	375	500
Pastrami van wilde gans	<i>g</i>	75	150	225	300
<i>zelf toevoegen:</i>					
Boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Kaneelpoeder	<i>tl</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en kook in 20 minuten gaar.
2. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Snijd de peterselie klein. Verhit olie (of boter) in een bakpan en fruit de ui 10-15 minuten op een laag uur. Voeg na 10 minuten de helft van de peterselie, Luikse stroop en een scheutje water toe en roer tot een lekkere jus.
3. Was of schil de appel, snijd klein (bewaar een paar mooie appel plakken om apart te bakken). Verwarm de kleingesneden appel met de aardappels mee. Voeg ook de zuurkool en het bijbehorende vocht toe en verwarm mee.
4. Verwarm boter in een bakpan en bak de pastrami en appelplakken enkele minuten op een middelhoog vuur. Breng de appel op smaak met kaneelpoeder. Snijd de pastrami in hele dunne plakjes.
5. Giet daarna het water van de aardappels en zuurkool af, laat even droog stomen en stamp met wat kookvocht of melk en boter tot een luchtige puree. Serveer de zuurkoolstoemp met de pastrami en een flinke schep gekaramelliseerde uien. Werk af met de overgebleven peterselie.

Tip: Voor nog meer gemak kook je de uien met de zuurkool en aardappels mee.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

