

Winterse traybake met runderbraadworst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een vrolijk regenboog palet op je bord. Wortels staan in de top tien van meest geconsumeerde groenten in ons land. Maar wat was de kleur van de 'oerpeen'? Daarover zijn de meningen verdeeld. Bij de regenboogpenen kunnen we kiezen uit 4 kleuren tegelijk. Zonder moeite zorgen de kleuren geel, oranje, wit en paars voor een feest op je bord. Let op als er een paarse peen bij zit: de paarse kleur geeft erg af.

40 min | 558 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
Regenboog peen	g	100	200	300	400
Aardpeer	g	100	200	300	400
Ui	st	1	2	2	3
Verse rozemarijn	st	0.5	0.5	1	1
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Braadworstje	g	80	160	240	320
zelf toevoegen:					
Olie	el	2	3	4	6
Balsamicoazijn	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de wortels en aardpeer. Snijd alles in kleine gelijke stukken. Pel de ui en snijd in halve ringen. Snijd de verse rozemarijn klein.
3. Doe alle groenten in een kom en hussel met verse rozemarijn, olie, balsamicoazijn, zout en peper. Spreid uit over de bakplaat en rooster 25 minuten in de voorverwarmde oven. Schep de groenten halverwege om. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Verhit intussen olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een bakpan en bak de runderbraadworst rondom bruin en gaar in 10 minuten.
5. Serveer de geroosterde groenten met de braadworst.

Tip: Heb je nog restantjes (harde) groenten liggen? Snijd klein en leg het op de plaat erbij.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief