



270 gram
groenten per
portie *

Plaattaart met sjalotten, aubergine en feta en een kruidensalade

Koen en Bernadette van de Klispoel in Ubbergen telen de waterkers voor ons. Deze supergezonde bladgroente groeit in water. Meestal wordt waterkers als salade gegeten, met een eenvoudige vinaïgrette. De smaak is radijsachtig; pittig en kruidig en enigszins afhankelijk van het seizoen. In het najaar en de winter is de smaak wat sterker dan in het voorjaar.

35 min | 729 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
Bladerdeeg	st	0.5	1	1	2
Sjalot	st	1	4	6	8
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Feta	g	40	75	100	150
Waterkers	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	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. Verwarm de oven voor op 220 °C. Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat en bak het deeg alvast 5-10 minuten onderin de hete oven. Als het deeg lichtbruin kleurt haal je het weer uit de oven.
2. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Verwarm olie of boter in een bakpan en bak de sjalotten glazig en zoet op een middelhoog vuur gedurende 10 minuten. Hak de Italiaanse kruiden fijn en voeg de helft toe aan de pan met sjalotten.
3. Was de aubergines en snijd in dunne plakken. Verhit olie in een bakpan of grillpan en bak of gril de aubergines goudbruin.
4. Verdeel de sjalotten en aubergine over de taartbodem. Verkruimel de feta erover en bak nog 10-15 minuten in de oven.
5. Was de waterkers en snijd klein. Hussel de overgebleven Italiaanse kruiden erdoor en besprenkel met olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, zout en peper. Serveer de plaattaart met de kruidensalade erbij.

Tip: Je kunt de kruidensalade ook boven op de plaattaart serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

