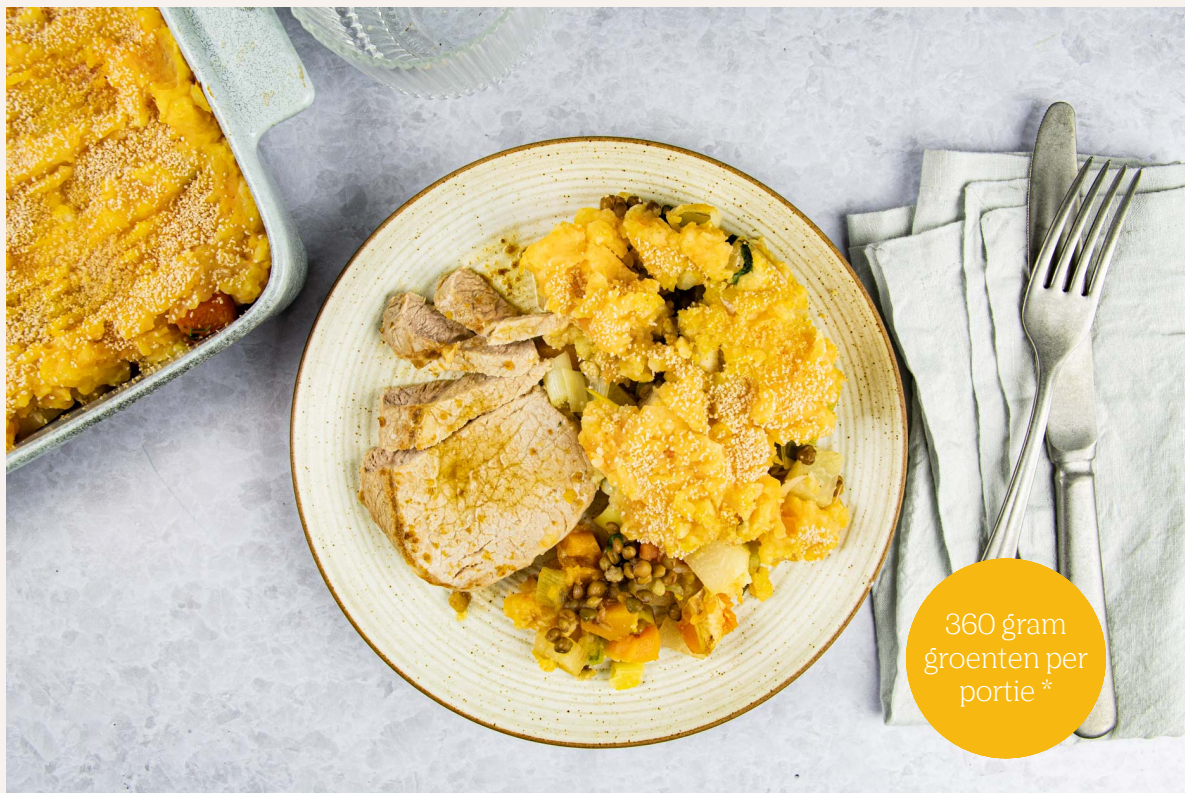




Groentegratin met pompoenpuree

gebakken varkensfilet en dragon

Zet moeiteloos een heerlijke ovenschotel op tafel met onze voorgesneden pompoenblokjes. Het schillen, uithollen en snijden is al voor je gedaan; alles wat je hoeft te doen is je favoriete gerecht maken en genieten.
In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

45 min | 670 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	g	200	400	600	800
Ui	st	0.5	1	2	2
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Linzen	g	100	200	300	360
Verse dragon	st	0.25	0.5	0.75	1
Varkensfiletlapje	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olie (of boter)	el	1	2	3	4
Paneermeel of broodkruim	g	5	10	15	20
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 180 °C en vet een ovenschaal in.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en snijd klein. Pel en snipper de ui. Kook de aardappels en ui met de helft van de pompoen afgedekt in 20 minuten gaar. Giet het water af en stamp alles met een klontje boter tot een gladde puree.
3. Schil intussen de koolrabi en snijd in blokjes. Halveer de prei in de lengte, was onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de koolrabi met de prei en de rest van de gesneden pompoen enkele minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje water toe en stoof afgedekt 10 minuten. Kruid met peper en zout. Verwijder aan het eind de deksel, er mag geen water meer in de pan staan.
4. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Snijd de dragon klein. Meng de linzen met de dragon en groenten en schep in de ovenschaal. Top met gepureerde pompoen-aardappelpuree en bestrooi met paneermeel en een klontje boter. Bak nog 15 minuten in de voorverwarnde oven.
5. Kruid de varkensfilet met zout en peper. Verhit olie in een bakpan en bak de varkensfiletlapjes kort op een hoog vuur. Temper het vuur en bak in 5 minuten gaar. Voeg eventueel een klontje boter toe. Serveer de varkensfilet met de groentegratin.

Tip: Het is ook lekker het varkensvlees klein te snijden en met de groenten mee te bakken en in de oven te garen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

