



320 gram  
groenten per  
portie \*

# Makkelijke spitskool traybake met mosterd-kaas gratin

en oven aardappeltjes

Spitskool is een gesloten koolsoort (net als bijvoorbeeld witte kool) en heeft een iets zoetere smaak dan we gewend zijn van andere koolsoorten. Door de fijne bladeren heeft spitskool minder tijd nodig om te garen. Vandaag hebben we de spitskool al voorgesneden en wordt deze geroosterd in de oven. Lekker makkelijk!

35 min | 767 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
Bio Babies	g	300	600	900	1200
Ui	st	0.5	1	1	2
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Gesneden spitskool	g	200	400	600	800
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Zadenmix	g	15	25	40	50
Tijm	tl	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Mosterd	tl	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 bekleeft een bakplaat met bakpapier. Was de aardappels en snijd kleiner. Breng een pan met water aan de kook en kook de aardappels circa 5 minuten. Giet het water, laat uitdampen in een kom en meng de aardappels met olie, tijm, zout en peper. Spreid uit op de bakplaat en bak alvast 10 minuten in de hete oven.
2. Pel intussen de ui en snijd in partjes of in halve ringen. Was de cherrytomaatjes en snijd doormidden. Hussel samen met de spitskool, de helft van de limoensap, olijfolie extra vierge, tijm, peper, zout. Verdeel de spitskool, ui en tomaatjes over de bakplaat bij de aardappels.
3. Voor de dressing meng je mosterd, olijfolie extra vierge en de rest van de limoensap (of azijn) in een kom. Pel de knoflook en pers erboven uit. Druppel de dressing over de groenten en rooster in 15-20 minuten gaar en goudbruin in de voorverwarmede oven.
4. Strooi aan het eind van de oventijd, de geraspte kaas en zadenmix over de ingrediënten en zet nog enkele minuten de ovengrillstand aan tot de kaas is gesmolten.

*Tip: Heb je nog spitskool over? Maak een heerlijke koolsalade door de spitskool héél klein te snijden en aan te maken met olie, zout, peper en azijn. Maak de koolsalade af met bijvoorbeeld geraspte wortel en rozijnen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

