



390 gram
groenten per
portie *

Gebakken groenten met feta en walnoten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een makkelijk gerecht met lekker veel biologische groenten voor een bijzonder lekkere smaak. Erbij de beste feta die je ooit hebt gegeten en lekkere knapperige walnoten. Niks aan veranderen!

20 min | 526 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

Rode ui	st	1	3	4	6
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Limoen	st	0.5	1	1	2
Feta	g	40	75	100	150
Walnoten	g	15	25	40	50
Tuinkers	bakje	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1.5	3	4.5	6
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. Pel de ui en snijd in partjes. Was de aubergine, courgette en paprika en snijd in de lengte in dunne repen of plakken. Verhit olie in een bakpan en roerbak de groenten bruin en beetgaar op een hoog vuur. Of grill alle groenten in een grillpan (de bereiding duurt dan wat langer). Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
2. Was de limoen, rasp de schil en pers het sap eruit. Mix of prak de helft van de feta met de limoensap en -rasp en een beetje water of melk zodat je een 'sausje' krijgt.
3. Hak de walnoten grof en rooster ze in een droge bakpan.
4. Verdeel de groenten over de borden, schenk het sausje erover en werk af met de walnoten, tuinkers en de rest van de feta.

Tip: Het is ook leuk om de groenten aan een houten spiesje te prikken. Je kunt de groenten ook grillen in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

