



Gekleurde knoflook-tijm wortels uit de oven

met champignonburger en aardappeltjes

Leuk zijn ze hè, deze mooi gekleurde regenboogwortels. Behalve dat ze er leuk uit zien, zijn ze ook nog eens heel erg lekker en supergezond. Vroeger kwamen wortels voor in heel veel verschillende kleur. Afhankelijk van het type zand waarin ze werden geteeld waren ze wit, geel, oranje of paars.

35 min | 549 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Aardappels (vastkokend)	<i>g</i>	250	500	750	1000
Waspenen	<i>g</i>	150	300	450	600
Pastinaak	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse tijm	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Champignonburger	<i>g</i>	80	160	240	320
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Vegan) Mayonaise	<i>el</i>	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 zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Pel de knoflook. Pel de ui en snijd in parten. Was of schil de aardappels en snijd in partjes. Was of schil de wortels en pastinaak en snijd in gelijke stukken.
3. Doe de ui, aardappel, wortel en pastinaak in een kom en besprenkel met olijfolie. Pers de knoflook erboven uit. Ris de tijmblaadjes van de takjes en strooi erover. Breng op smaak met zout en peper. Hussel goed door elkaar, spreid uit over de bakplaat en rooster 25-30 minuten in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de champignonburgers goudbruin (circa 5 minuten).
5. Roer de mayonaise los met limoensap en -rasp. Serveer de geroosterde groenten en aardappels met de champignonburger en het limoensausje. Garneer met wat extra verse tijm.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de groenten en aardappels ook bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

