



400 gram
groenten per
portie *

Geroosterde herfstgroenten met geitenkaas

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Eten met de seizoenen zorgt voor een gevarieerd eetpatroon en heeft een positief effect op je lichaam én op de natuur. Groenten van het seizoen zitten vol met vitamines, mineralen en voedingsvezels. Dit houdt je immuunsysteem sterk. Daarom vanavond een gerecht met overheerlijke bietjes en pompoen.

40 min | 557 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
Bietenmix	<i>g</i>	200	400	600	800
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Pompoen, gesneden	<i>g</i>	200	400	600	800
Verse geitenkaas	<i>g</i>	50	100	125	150
Verse bieslook	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Balsamico-azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Gedroogde tijm	<i>tl</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. Zorg ervoor dat de oven goed heet is.
2. Schil de bietjes en snijd in hele dunne plakjes. Heb je een rode biet ertussen zitten? Let op, deze geeft erg af aan je handen. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook.
3. Meng de balsamico-azijn met de olie, tijm en uitgeperste knoflook. Doe de bietjes samen met de gesneden pompoen en ui in een kom en meng met de dressing. Spreid uit over een bakplaat of in een ruime ovenschaal en rooster 25-30 minuten in de voorverwarnde oven. Verdeel de laatste 2 minuten de geitenkaas erover en verwarm mee. Zet de laatste minuten de ovengrillstand aan.
4. Snijd de bieslook klein en strooi over het gerecht.

Tip: Je kunt ook de dressing aanmaken met de geitenkaas, deze verdeel je dan over de groente op het moment dat ze uit de oven komen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

