



450 gram
groenten per
portie *

Venkel-tomatengratin met pijnboompitjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Wist je dat venkel een erg gezonde groente is met weinig calorieën en veel mineralen? Daarnaast wordt deze groente nog steeds gebruikt als geneeskrachtig kruid. De zaadjes van de venkelplant worden gebruikt voor heilzame doeleinden; het bevordert de spijsvertering, helpt tegen een opgeblazen gevoel, vermindert je hongergevoel en zorgt voor een frisse adem.

35 min | 612 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Venkel	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	1	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	150	300	400	600
Crème fraîche	ml	35	70	100	125
Geraspte kaas	g	50	100	150	200
Pijnboompitjes	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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 zet een ovenschaal klaar. Zorg dat de oven goed heet is. Verwijder het groen van de venkel en snijd in dunne partjes of plakjes (bewaar wat venkelgroen). Breng een pan met niet al te veel water aan de kook en kook de venkel afgedekt gedurende 7-8 minuten. Giet het water af.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook. Was de tomaat en snijd in parten.
3. Leg de venkel, de tomaat en de ui in de ovenschaal. Klop de crème fraîche los met olie. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Schenk de roomsaus over de groenten.
4. Strooi de geraspte kaas erover en schud de schaal heen en weer zodat de saus zich goed verspreidt.
5. Plaats de ovenschotel circa 20 minuten in de voorverwarmde oven tot de venkel beetbaar is en de saus een lichtbruine kleur krijgt. Strooi 5 minuten voor het einde de pijnboompitten erover.

Tip: Je kunt de venkel heel klein snijden en rauw in de ovenschaal doen. Dan blijft de venkel een stuk knapperiger.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

