



400 gram
groenten per
portie *

Varkensmedaillons met geroosterde groente en postelein

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Wortels zijn rijk aan bètacaroteen, die weer rijk zijn aan carotenoïden. Niet alleen zorgen carotenoïden voor de oranje kleur van de wortel, het is ook nog eens erg gezond.

35 min | 520 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

Pastinaak	g	175	350	525	700
Regenboog peen	g	150	300	450	600
Verse tijm	st	0.5	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Varkensmedaillons	g	100	200	300	400
Postelein	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olie (of boter)	el	1.5	3	4	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 bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de pastinaak en wortel en snijd in de lengte in staafjes. Ris de tijm van de steeltjes. Doe pastinaak en wortel in een kom, besprenkel met olie, peper, tijm en zout en hussel alles door elkaar. Spreid uit over de bakplaat en rooster 25 minuten in de voorverwarde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Pel de knoflook en snijd klein. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie of verwarm boter in een bakpan en bak de varkensmedaillons samen met de knoflook en ui goudbruin en gaar (circa 3 minuten per kant). Haal de medaillons uit de pan en leg afgedekt opzij.
4. Doe de mosterd en een scheutje water bij de knoflook en ui en laat afgedekt 2 minuten zachtjes pruttelen. Leg de varkensmedaillons terug in de pan en verwarm even mee.
5. Was de postelein voorzichtig, verwijder de worteltjes en verdeel over de borden. Schep de geroosterde groenten en varkensmedaillons erop en besprenkel met de mosterdjus.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de groente ook koken of stomen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

