



Makkelijke traybake van bloemkool

met oude kaas en hazelnoten

Dit gerecht is perfect als je kleintjes hebt. Alles in de oven op een bakplaat (vandaar de naam traybake) en lekker spelen met de kinderen totdat alles klaar is. Makkelijker en lekkerder kan bijna niet. Wist je dat je het blad van een biologische bloemkool prima kunt eten?

40 min | 637 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
Bloemkoolroosjes	g	150	300	450	600
Bio Babies	g	250	500	750	1000
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150
Verse rode basilicum	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
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 bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de aardappels en snijd in kwarten. Pel de ui en snijd in partjes.
3. Leg de bloemkoolroosjes, aardappels en ui op de bakplaat. Besprenkel royaal met olie en breng op smaak met het citroen-kerriepoeder, zout en peper. Bak in 30-35 minuten goudbruin en gaar. Voeg halverwege de tomaten toe aan de traybake. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Hak de hazelnoten grof. Strooi de oude kaas en de hazelnoten de laatste 5 minuten over de aardappels en bloemkool en bak mee.
5. Snijd de basilicum klein. Haal het gerecht uit de oven en strooi de basilicum erover.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de ingrediënten ook bakken in een pan. Van de oude kaas kun je ook krokante kaaskletsoppen maken en deze over de traybake verkruimelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

