



250 gram
groenten per
portie *

Witlof ovenschotel met bieslook en pijnboompitten

Bieslook is familie van de ui, prei en knoflook, maar de smaak is veel fijner. Dit plantje is een heerlijke smaakmaker, bijvoorbeeld in dressings, salades, omeletten of soepen. Bieslook wordt ook wel pijpgras genoemd, omdat de steeltjes hol zijn.

35 min | 678 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
Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Witlof	g	225	450	675	900
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Verse bieslook	st	0.5	0.5	1	1
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Pijnboompitjes	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olie of boter	el	1	2	3	4
Melk of kookvocht	ml	75	150	200	300
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 180 °C. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat droogkoken op een laag vuur.
2. Breng nog een pan met een klein laagje water aan de kook. Snijd de witlof in de lengte doormidden en grote exemplaren in vieren en kook afgedekt in 5 minuten beetgaar. Giet vervolgens het water af en laat in een vergiet zoveel mogelijk vocht eruit lopen (vang wat kookvocht op).
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een bakpan en bak de ui op een laag vuur lichtbruin en zacht.
4. Stamp de aardappels met de melk of een beetje kookvocht tot een puree. Snijd de bieslook klein en schep een deel door de puree. Schep de puree in de ovenschaal en verdeel de gebakken ui erover. Leg de witlof daarboven op en strooi de geraspte kaas erover. Plaats de witlofschotel nog 10 minuten in de voorverwarmde oven. Zet aan het eind nog 2 minuten de grillstand aan voor een bruine korst.
5. Rooster intussen de pijnboompitten in een droge bakpan en strooi voor het serveren over de witlofschotel.

Tip: Houd je niet zo van de bittere smaak van witlof? Probeer deze dan eens te wokken. Door het roerbakken in de wok keert de bittere smaak zich enigszins om naar zoet, waardoor ook kinderen het vaak heel lekker vinden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

