



300 gram
groenten per
portie *

Varkensmedaillons met rode uienjusz

geroosterde wortels en citroentijm-aardappels

Leuk zijn ze hè, deze mooi gekleurde regenboogwortels. Behalve dat ze er leuk uit zien, zijn ze ook nog eens heel erg lekker en supergezond. Vroeger kwamen wortels voor in heel veel verschillende kleuren.

Afhankelijk van het type zand waarin ze werden geteeld waren ze wit, geel, oranje of paars.

35 min | 633 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 (vastkokend)	g	250	500	750	1000
Regenboogwortels	g	250	500	700	1000
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Verse citroentijm	st	0.25	0.5	0.75	1
Varkensmedaillons	g	100	200	300	400
Rode ui	st	2	3	3	3

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Boter	el	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 aardappels en snijd in dunne partjes. Schil de wortels en snijd in de lengte. Pel de knoflook. Doe de wortels samen met de aardappels in een kom en besprenkel met olijfolie. Knijp de knoflook erboven uit. Ris de citroentijm-blaadjes van de takjes en strooi erover. Hussel alles door elkaar, spreid uit over de bakplaat en rooster 20-25 minuten in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de varkensmedaillons goudbruin (circa 4 minuten). Haal ze uit de pan en leg afgedekt opzij. Gebruik dezelfde pan om de ui in te bakken.
4. Pel de ui en snijd in partjes. Bak de ui op een laag vuur gedurende 5-10 minuten, voeg de boter toe en laat smelten. Voeg een scheutje water toe om er een jus ervan te maken. Leg de varkensmedaillons terug in de pan en verwarm nog even mee. Breng op smaak met zout, peper en citroentijm.
5. Serveer de geroosterde wortels en aardappels met de varkensmedaillons in rode uienjus.

Tip: Voeg een theelepel mosterd toe aan de uiensaus voor meer pit!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

