

Traybake met gnocchi, groene kool

en pittige kikkererwten

Een volledige maaltijd op één bakplaat in de oven? Makkelijker kan het bijna niet! Je verdeelt je favoriete ingrediënten over een bakplaat, je besprenkelt het met olie en laat de oven het werk doen. Vandaag maken we zo'n makkelijke 'traybake' met verse gnocchi, groene kool en pittige kikkererwten.

30 min | 733 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
Kikkererwten	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	2	3	4
Gnocchi	g	200	400	600	800
Gesneden groene kool	g	150	300	400	600
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Sambal	tl	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog. Pel de sjalot en snijd in grove stukken.
3. Meng de sambal, met sojasaus en 2/3 van de olijfolie in een ruime kom en hussel de kikkererwten, sjalot en gnocchi erdoor. Spreid uit over de bakplaat en bak circa 30 minuten in de hete oven.
4. Doe de groene kool in een kom, besprenkel royaal met olie en meng goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper en stort op de bakplaat bij de kikkererwten. Halveer de tomaatjes en leg ze ook op de bakplaat. Bak dit deel nog circa 10 minuten mee met de kikkererwten. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
5. Plaats de traybake in zijn geheel op tafel en laat iedereen er zelf van opscheppen.

Tip: Heb je nog meer (harde) groenten in huis? Leg het er lekker bij op de bakplaat!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief