



300 gram
groenten per
portie *

Geroosterde koolrabi met fregola en gorgonzola-crème

Men neme een heerlijke volle blauwschimmelkaas, verzachten hem met een beetje room en verdelen deze over een bak vol knapperige groenten: koolrabi, paprika en raapstelen. Samen met de fregola (parelcouscous) een echte topper.

30 min | 700 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
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	400	500
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Parelcouscous	<i>g</i>	85	170	255	340
Gorgonzola	<i>g</i>	50	75	100	150
Zure room	<i>ml</i>	50	75	125	150
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	<i>el</i>	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 tot 220 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Schil de koolrabi en snijd in partjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Leg de groenten op de bakplaat en besprenkel met olijfolie, komijn, balsamicoazijn, peper en zout. Leg de knoflook erbij en rooster de groenten 20-25 minuten in de hete oven.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de parelcouscous in 12 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen. Voeg een beetje boter of olie toe zodat het niet gaat plakken.
3. Verwarm de gorgonzola in een pannetje met de zure room totdat de kaas gesmolten is. Blijf goed roeren.
4. Was de raapstelen, verwijder eventueel de worteltjes en snijd in reepjes. Doe de raapstelen in een ruime kom en stort hierop de groenten heet uit de oven. Knijp de knoflook uit en verdeel deze eroverheen. Besprenkel met olijfolie extra vierge. Meng alles goed door elkaar zodat de raapstelen een beetje slinken. Maak eventueel extra op smaak met de specerijen.
5. Serveer de parelcouscous met de groenten (of hussel alles door elkaar) en schenk de gorgonzola-crème erover.

Tip: Mix de paprika met een beetje chili-vlokken en olijfolie voor een lekkere dip.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

