



330 gram
groenten per
portie *

Zomer strüdel met raapjes, spinazie en Légumaise

Vandaag maken we een overheerlijke, hartige strüdel met lekker veel zomergroenten en Légumaise. Een strüdel is een soort gelaagd deeg met een zoete vulling, waarbij de appelstrüdel de meest bekende is. Vandaag vullen we de strüdel onder andere met wortel en raapjes. Raapjes zijn witte of wit met roze knolletjes. Het is een kruising tussen kool en koolraap. De raapjes hebben een bijzonder milde en fijne smaak.

45 min | 696 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Rode ui	st	1	2	2	3
Raapjes	g	200	400	500	800
Wortel	g	100	200	300	400
Spinazie	g	50	100	100	200
Bladerdeeg	st	0.5	1	1.5	2
Légumaise	g	40	75	110	150

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was of schil de raapjes en wortel en snijd in stukken. Was de spinazie grondig in een zeef onder de kraan en snijd klein.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui, raapjes en wortel 3-5 minuten op een middelhoog vuur. Schep de rauwe spinazie erdoor en breng op smaak met tijm, zout en (chili)peper.
4. Rol het bladerdeeg uit en snijd in de lengte in 2 stukken. Schep de groenten op één deel van het deeg en zorg dat je de randen vrij houdt. Leg de andere deeglap op de vulling, druk de randen aan en vouw een beetje naar binnen. Bestrijk de bovenkant met olie en bak de strüdel in 15-20 minuten goudbruin en gaar in de voorverwarnde oven.
5. Lepel de Légumaise op de borden en leg de strüdel erop.

Tip: Ook heel erg lekker met fijngehakte noten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

