

Traybake met pastinaak, aardpeer en krieltjes

heekfilet, muhammara en munt

Vandaag op het menu een traybake. Een traybake is een variatie op een geroosterde groenteplaat, maar dan als volledige maaltijd. Eigenlijk bak je de hele maaltijd op een ovenplaat. Heel makkelijk: je snijd de groenten klein en de oven doet het werk. Je kunt eindeloos variëren met groenten en vlees/kip/vleesvervangers. Vandaag een variant met heekfilet, muhammara (pittige paprika-notendip uit Syrie) en munt.

35 min | 762 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
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Pastinaak	g	125	250	400	500
Aardpeer	g	125	250	300	500
Heekfilet	g	100	200	300	400
Muhammara	g	50	100	150	175
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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 de krieltjes. Schil de pastinaak en aardpeer. Snijd alles in gelijke kleine stukken, doe in een kom en besprenkel met olijfolie, peper en zout.
3. Spreid uit over de bakplaat en breng op smaak met tijm, zout en peper. Rooster alles circa 25 minuten in de voorverwarmde oven en zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Kruid de heekfilet met zout en peper en leg halverwege bij de groenten in de oven. Haal de groente uit de oven en meng met blaadjes munt.
5. Lepel wat muhammara op de borden en leg de heekfilet erop. Serveer de geroosterde pastinaak, aardpeer en aardappeltjes ernaast.

Tip: Vaste klant Krysia: ik heb de groenten in de pan gebakken en met klein beetje water gestoofd. Kan ook!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief