



290 gram
groenten per
portie *

Geroosterde groenten met ras el hanout-olie en vegan shoarmareepjes

Vandaag maken we een heerlijk gerecht met venkel, pastinaak en krieltjes en erbij super lekkere vegan shoarma. Lekker met een ras el hanout-olie en de frisheid van de citroen. Als je de groenten en aardappeltjes op een bakplaat in de oven klaarmaakt heb jij je handen vrij om wat anders te doen. Dat is nog eens makkelijk!

35 min | 659 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ras el Hanout	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Pastinaak	<i>g</i>	125	250	350	500
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Krieltjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Vegan shoarma	<i>g</i>	90	180	270	360
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Veldsla	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Vegan mayonaise en/of yoghurt	<i>el</i>	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. Meng de ras el hanout kruiden met olijfolie in een kom. Boen de citroen schoon en rasp de schil van de citroen erboven. Knijp het citroensap eruit en meng het door de ras el hanout-olie. Breng op smaak met zout.
2. Was of schil de pastinaak en snijd in kleine stukken. Halveer de venkel en snijd in dunne plakken. Was of schil de krieltjes en halveer ze, of snijd in vieren. Leg alle groenten en aardappels op de bakplaat, besprenkel met de ras el hanout-olie en hussel door elkaar. Bak 25-30 minuten in de voorverwarnde oven totdat de groenten en aardappels licht gekleurd en beetbaar zijn. Zet eventueel de ovengrillstand aan.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de vegan shoarma in enkele minuten op een hoog vuur krokant.
4. Maak ondertussen een sausje door de (vegan) yoghurt of mayonaise en uitgeperste knoflook te mengen.
5. Was de veldsla en dep droog met een schone theedoek. Meng de veldsla met de groenten en aardappels. Verdeel over de borden en top af met de vegan shoarma en knoflooksaus.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de aardappeltjes, pastinaak en venkel ook koken en daarna eventueel nog kort opbakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

