



380 gram
groenten per
portie *

Spitskool traybake met mosterd-kaas gratin

en oven aardappeltjes

Spitskool is een gesloten koolsoort (net als bijvoorbeeld witte kool) en heeft een iets zoetere smaak dan we gewend zijn van andere koolsoorten. Door de fijne bladeren heeft spitskool minder tijd nodig om te garen. De groente kun je op veel verschillende manieren bereiden. Vaak wordt deze kool gebruikt om te roerbakken, maar vandaag gaan we de spitskool in de oven roosteren.

35 min | 756 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bio Babies	g	300	600	900	1200
Spitskool	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Cherry tomaten	g	125	250	400	500
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Zadenmix	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Tijm	tl	1	2	3	4
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Mosterd	tl	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 op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de aardappels en snijd kleiner. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappeltjes afgedekt circa 5 minuten.
2. Snijd de spitskool in dunne plakken of partjes en leg op de bakplaat. Giet het water van de aardappeltjes af en verdeel ze over de bakplaat bij de kool. Besprenkel met olie en breng op smaak met tijm, zout en peper. Bak alvast circa 20 minuten in de hete oven.
3. Voor de dressing meng je mosterd, olijfolie en limoensap in een kom. Pel de knoflook en pers erboven uit.
4. Pel de ui en snijd in partjes. Halveer de tomaatjes. Haal de bakplaat uit de oven en leg de ui en tomaatjes bij de spitskool en aardappels. Besprenkel de groenten met de mosterd-dressing en strooi de kaas en zadenmix erover. Doe de bakplaat weer in de oven en zet de ovengrillstand aan. Bak nog 2-4 minuten tot de kaas is gesmolten.

Tip: Heb je nog spitskool over? Maak een heerlijke koolsalade door de spitskool heel klein te snijden en aan te maken met olie, zout, peper en azijn. Maak de koolsalade af met bijvoorbeeld geraspte wortel en rozijnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

