



220 gram
groenten per
portie *

Gegratineerde koolrabi uit de oven

met kipgehakt en emmenthalerkaas

Koolrabi is geen wortel of knol, maar een verdikking van de stengel. Het kan rauw en gekookt gegeten worden. Rauw heeft koolrabi een pittige koolsmaak, gekookt is de smaak veel zachter. Deze groente is meestal lichtgroen, maar kan ook paars zijn.

40 min | 763 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

Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	300	600	900	1200
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Kipgehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Emmentaler	<i>g</i>	25	50	75	100
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Melk of bouillon	<i>ml</i>	75	150	225	300
Nootmuskaat	<i>tl</i>	0.25	0.5	0.75	1
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 180 °C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in kleine stukken of in plakjes en kook in 15 minuten beetgaar. Was of schil de koolrabi en snijd in stukken of in plakjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Kook de koolrabi en prei halverwege met de aardappels mee (circa 10 minuten). Giet daarna het water af.
3. Verhit olie in een bakpan en bak het kipgehakt rul. Rasp de kaas.
4. Verwarm de melk of bouillon of het kookvocht in een kleine pan en smelt de kaas op een middelhoog vuur. Breng op smaak met een snufje nootmuskaat en pers de knoflook erboven uit. Doe het gehakt, de aardappels en groenten in een ruime ovenschaal en schenk de kaassaus erover. Bak nog 10-15 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de aardappels en groenten koken en die serveren met kipgehaktballetjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

