



Aardpeer-groene kool ovenschotel

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De zachte smaak van aardpeer lijkt een beetje op die van de artisjok. De biologische knolletjes hoeven voor het koken niet geschild te worden (mag wel). Aardperen kun je gebakken, gekookt maar ook rauw eten. Ze zijn rijk aan ijzer, fosfor en vitamine B1 en met name erg goed voor mensen met diabetes. De aardpeer smaakt gekookt vrij zoet, wat voor diabeten een goed alternatief biedt voor suiker. Aardpeer heeft een zeer gunstige invloed op de bloedsuikerspiegel.

35 min | 581 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
Rode ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Aardpeer	g	100	200	300	400
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gesneden groene kool	g	150	300	400	600
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Tijm of rozemarijn	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. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel de ui en snijd in grove stukken. Pel en snipper de knoflook. Schil of was de aardpeer en snijd in kleine blokjes.
3. Verhit een droge wok of ruime bakpan en bak het gehakt met de ui en knoflook rul. Voeg de aardpeer en gesneden groene kool toe en roerbak 5-8 minuten mee op een middelhoog vuur. Doe de crème fraîche erbij en breng op smaak met tijm, zout en peper. Voeg eventueel een scheutje water toe om de saus wat dunner te maken.
4. Doe het gehakt-groentemengsel in een ovenschaal. Strooi de geraspte kaas erover en plaats nog 10 minuten in de voorverwarnde oven. Zet de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een krokante bovenkant.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Serveer het gerecht dan zo uit de pan. En strooi de geraspte kaas erover.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

