



310 gram  
groenten per  
portie \*

## Traybake van bloemkool en aardappel

met geraspte kaas, rucola en hazelnoten

Dit gerecht is perfect als je kleintjes hebt. Even alles snijden en in de oven op een bakplaat leggen (vandaar de naam traybake) en lekker spelen met de kinderen totdat alles klaar is. Makkelijker en lekkerder kan bijna niet. Als je geen kinderen hebt, kun je ook gewoon lekker de krant lezen. Ook fijn!

40 min | 705 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bloemkool	st	0.5	1	1.5	2
Bio Babies	g	250	500	750	1000
Sjalot	st	1	2	2	3
Citroen-kerrievoeder	tl	1	2	3	4
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Rucola	g	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
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 bloemkool en snijd in kleine roosjes. Snijd ook de stronk klein. Was of schil de aardappels en snijd in blokjes. Pel de sjalot en snijd in kwarten.
3. Leg de bloemkool, aardappels en sjalotten op de bakplaat. Besprenkel royaal met olie en breng op smaak met het kerrievoeder, zout en peper. Bak in 30-35 minuten goudbruin en gaar.
4. Hak de hazelnoten grof. Strooi de geraspte kaas en de hazelnoten de laatste 5 minuten over de aardappels en bloemkool en bak mee.
5. Haal het gerecht uit de oven en strooi de rucola erover. Voor de kinderen kun je ook de rucola apart houden.

*Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de ingrediënten ook bakken in een pan. Of een pesto maken van de rucola!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

