



360 gram  
groenten per  
portie \*

## Traybake met najaarsgroenten

koolvis en yoghurt-dillesaus

Deze traybake is super makkelijk en o zo lekker. Je schuift de krieltjes en de groenten in de oven en hij doet al het werk. Ondertussen alleen even de vis bakken en een heerlijk yoghurt-dillesausje maken en je bent klaar! Niet zo'n spruitjesfan? Door de spruitjes te roosteren zijn ze heerlijk krokant.

45 min | 718 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   |
|------------------------|-----------|-----|-----|-----|------|
| Krieltjes              | <i>g</i>  | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Aardpeer               | <i>g</i>  | 150 | 300 | 450 | 600  |
| Rode ui                | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2    |
| Spruitjes              | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Pompoen, gesneden      | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Koolvisfilet           | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Knoflookteen           | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 2   | 2    |
| Verse dille            | <i>st</i> | 0.5 | 0.5 | 1   | 1    |
| Yoghurt                | <i>ml</i> | 40  | 75  | 100 | 150  |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |     |     |     |      |
| Olie                   | <i>el</i> | 1.5 | 3   | 4.5 | 6    |
| 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 krieltjes en snijd doormidden. Was of schil de aardpeer en snijd in stukken. Spreid de krieltjes en aardpeer uit over de bakplaat, besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper. Bak alvast 15 minuten in het midden van de oven.
2. Pel ondertussen de ui en snijd in partjes. Maak de spruitjes schoon en snijd doormidden. Haal de bakplaat na 15 minuten uit de oven, schep de krieltjes en aardpeer om en schuif naar de zijkant. Verdeel de ui, spruitjes en pompoen ernaast. Besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper. Bak nog 15 minuten in de oven. Zet eventueel de laatste minuten de ovengrillstand aan.
3. Verhit olie (of verwarm boter als je dat lekkerder vindt) in een kleine bakpan. Kruid de koolvis met zout en peper en bak in 8-10 minuten gaar.
4. Pel de knoflook en hak de dille grof. Klop de yoghurt met olijfolie extra vierge los in een kommetje, pers de knoflook erboven uit en meng de helft van de dille erdoor. Breng verder op smaak met zout en peper.
5. Serveer de vis met de overgebleven dille en schep de krieltjes en groenten ernaast. Lekker met de yoghurt-dillesaus.

*Tip: Wil je helemaal geen pannen gebruiken? Je kunt de koolvis ook de laatste 8 minuten meebakken in de oven.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

