



Voorjaars traybake met koolrabi

en raapstelenpesto

Raapstelen zijn het jonge loof van de meiknollen. Ze zijn heel veelzijdig en kunnen op veel verschillende manieren worden bereid. Vandaag maken we er een heerlijke pesto mee, maar je kunt ze ook bakken of als salade eten. De licht pittige smaak van raapstelen doet denken aan die van mosterd of rucola.

35 min | 641 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>	250	500	750	1000
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Cherry tomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	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.
2. Was of schil de aardappels en schil de koolrabi. Snijd alles in kleine gelijke, niet al te grote, stukken. Pel de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook.
3. Doe alles in een ruime kom en meng met olie, zout en peper. Pers de knoflook erboven uit, spreid alles uit over de bakplaat en rooster 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Schep halverwege om. Leg 5-10 minuten voor de eindtijd de tomaatjes op de bakplaat bij de aardappels en koolrabi en bak mee. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Maak intussen de raapstelenpesto. Was de raapstelen in een zeef onder de kraan en verwijder eventueel de worteltjes. Mix of hak de raapstelen, de helft van de hazelnoten en de helft van de geraspte kaas, limoenrasp en -sap en de overgebleven olijfolie (extra vierge) in een hakmolen of met een staafmixer tot een pesto. Kruid met zout en peper.
5. Serveer de traybake en verdeel de raapstelenpesto er over. Garneer met de overgebleven hazelnoten en geraspte kaas.

Tip: Kook de aardappels 10 minuten voordat je ze in de oven doet zodat ze sneller gaar worden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

