



Oosterse traybake met kippenvleugels

krieltjes, bloemkool en rode shiso

Traybakes zijn inmiddels een paar jaar gigantisch populair en dat komt vooral door het gemak van de oven.

Je legt alle ingrediënten in 1 keer op de bakplaat en de oven doet de rest van het werk. Makkelijk! Vandaag een Oosterse variant met kippenvleugels, zoete aardappel, krieltjes, bloemkool en broccoli en on top rode shiso.

35 min | 619 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
Kippenvleugels	<i>g</i>	150	300	500	600
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Zoete aardappel	<i>g</i>	100	200	300	400
Bio Babies	<i>g</i>	200	400	600	800
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Bloemkool/broccolirosjes	<i>g</i>	200	400	500	600
Rode shiso	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Ketjap	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Honing of bruine suiker	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Gemalen komijn	<i>tl</i>	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 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel de knoflook en pers uit in een kom. Maak een marinade van de knoflook, limoensap, ketjap, honing en (sesam)olie. Meng dit door de kippenvleugels en zet apart. Schep af en toe om.
3. Was of schil de zoete aardappel en de krieltjes. Pel de ui. Snijd de groenten en aardappels in ongeveer gelijke stukken. Spreid alles uit op de bakplaat en besprenkel met sesamolie, komijn, peper en zout.
4. Leg ook de kippenvleugels met de marinade op de bakplaat en bak alles in circa 30 minuten gaar.
5. Serveer de traybake met de rode shiso.

Tip: Een traybake kun je heel goed preppen, zodat je het nog alleen in de oven hoeft te schuiven als je thuis komt. Extra tip: gebruik een brede bakplaat en verdeel de ingrediënten goed, dan worden ze sneller gaar en krokanter!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

