



Spruitjes-peer schotel

met kalfsgehakt

Vandaag hebben we een heerlijke en makkelijke ovenschotel op het menu staan. Ideaal wanneer je geen zin hebt om uitgebreid te koken of wanneer je geen held bent in de keuken. Deze schotel kan namelijk echt niet mislukken. We zijn gegaan voor heerlijke spruitjes met zoete peer. Een bijzonder lekkere combinatie! Onze biologische spruitjes worden geleverd door Bruinsma.

35 min | 728 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Spruitjes	g	200	400	600	700
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	1	2	2	3
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Kalfsgehakt	g	100	200	300	400
Peer	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	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.
2. Breng een grote pan met water aan de kook. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen. Snijd de grote exemplaren eventueel doormidden. Was de krieltjes en snijd nog wat kleiner. Kook de spruitjes samen met de krieltjes 10 minuten en giet daarna het water af. Laat even uitdampen.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Veeë de kastanjechampignons schoon en snijd de grote exemplaren doormidden.
4. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak het gehakt en de champignons enkele minuten mee. Proef en breng op smaak met een snufje paprikapoeder, zout en peper.
5. Was de peer, verwijder het klokhuis en snijd in kleine stukken. Schep alle ingrediënten in een ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en bak 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Wil je de oven liever niet gebruiken? Roerbak dan alles in een grote pan. Je kunt ook gehaktballetjes maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

