



0 gram
groenten per
portie *

Groenteplaat

met kalfssaucijzen

Vandaag een vrolijk regenboog palet op je bord. Wortels staan in de top tienlijst van meest geconsumeerde groenten in ons land. Maar wat was de kleur van de 'oerpeen'? Daarover zijn de meningen verdeeld. Bij de regenboogpenen kunnen we kiezen uit 4 kleuren tegelijk. Zonder veel ermee te doen, zorgen de kleuren geel, oranje, wit en paars voor een feest op je bord. Let op als er een paarse peen bij zit: de paarse kleur geeft erg af.

35 min | 573 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
Regenboogpenen	g	125	250	375	500
Aardperen	g	125	250	375	500
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Verse rozemarijn	g	5	5	10	10
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Kalfssauciïzen	g	1	2	3	4
Zadenmix	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	el	0.5	1	1.5	2
Bakolie	el	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 en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schrap of schil de penen en aardperen. Snijd alles in kleine gelijke stukken. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook en plet fijn. Snijd de verse rozemarijn fijn.
3. Doe de groenten, pompoen, ui en knoflook in een kom en meng met verse rozemarijn, olijfolie, balsamicoazijn, zout en peper. Spreid alles uit over de bakplaat en rooster 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Schep de groenten halverwege om. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Verhit intussen bakolie in een koekenpan en bak de kalfssauciïzen rondom bruin en gaar in 10 minuten.
5. Serveer de kalfssauciïzen met de geroosterde groenten en strooi de zadenmix erover. Heb je een glutenallergie? Spoel de zadenmix dan eerst af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen.

Tip: Heb je nog restantjes (harde) groenten liggen? Snijd klein en leg het op de plaat erbij.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

