



400 gram
groenten per
portie *

Traybake van aardappel en vergeten groenten

met walnoten en geitenkaas

Vandaag leggen we alles op de bakplaat en laten we de oven het werk doen. Het meeste werk gaat zitten in het schoonmaken en snijden van de ingrediënten. Heerlijk met geurige rozemarijn en lekkere geitenkaas.

40 min | 707 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	250	500	750	1000
Regenboogpeen	<i>g</i>	150	300	450	600
Pastinaak	<i>g</i>	150	300	450	600
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Verse rozemarijn	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Verse geitenkaas	<i>g</i>	50	100	125	200
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<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, regenboogpeen en pastinaak. Snijd alles in kleine gelijke stukken. Pel de ui en snijd in halve partjes. Pel de knoflook.
3. Snijd de verse rozemarijn klein. 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 25-30 minuten in de voorverwarnde oven. Schep halverwege om en zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Verkruiemel de geitenkaas en hak de walnoten grof. Strooi de geitenkaas en walnoten de laatste 5 minuten over de groenten en verwarm mee.

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

