



## Geroosterde spruitjes en aardappels

met gebakken portabella

Gelukkig zijn er veel manieren om spruitjes te bereiden, zo is er voor iedereen wat wils. In het gerecht van vandaag gaan we ze roosteren in de oven. Heerlijk in combinatie met de aardappels, portabella en hazelnoten. Het schoonmaken en snijden van de ingrediënten kost het meeste tijd. Zodra alles in de oven ligt heb jij tijd om andere dingen te doen.

40 min | 708 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
Krieltjes	g	300	600	900	1200
Spruitjes	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Verse tijm	st	0.25	0.5	0.75	1
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Portabella	st	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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 en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de krieltjes en snijd in partjes. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd grotere exemplaren wat kleiner. Pel de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook.
3. Doe alle ingrediënten in een kom en druppel olie erover. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met paprikapoeder, verse tijm, zout en peper. Hussel alles goed door elkaar en spreid uit over de bakplaat. Rooster 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Hak intussen de hazelnoten grof en rooster in een droge bakpan. Veeg de portabella schoon en snijd in dikke plakken. Verhit olie (of verwarm boter) in dezelfde pan en bak de portabella 4-5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de geroosterde aardappels en spruitjes met de gebakken portabella en strooi de hazelnoten erover.

*Tip: Je kunt de portabella ook marineren in een beetje sojasaus en dan op de bakplaat bij de groenten leggen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

