



420 gram
groenten per
portie *

Aardappels met draġon-dip

ġeroosterde bospeen en hazelnootdukkah

Een heerlijk kleurrijk ġerecht met prachtige smaken met een licht midden oosters tintje. Aardappeltjes met draġon-dip, ġeroosterde bospeen, bietjes en dukkah. Dukkah is een mix van ġeroosterde hazelnootjes en sesam.

35 min | 820 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
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	250	500	750	1000
Appel	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Bospeen	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.75	1
Gekookte bieten	<i>g</i>	125	250	350	500
Beluga linzen	<i>g</i>	35	70	105	140
Verse draagon	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	40	75	110	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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 de aardappels en snijd in dunne partjes. Hak de draagon en meng de helft met de olijfolie, maak op smaak met peper en zout. Meng de helft van de draagon-olie met de aardappels en verdeel over de bakplaat. Plaats alvast in de oven 10-15 minuten terwijl je de wortels schoonmaakt.
3. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in partjes. Verwijder het loof van de bospeen en snijd de wortels over de lengte in vieren (grote exemplaren eventueel door de helft). Bestrijk de penen met de overgebleven draagon olie en leg ze samen met de appelpartjes in de oven bij de aardappels. Rooster 20-25 minuten in de voorverwarnde oven.
4. Breng ondertussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de Beluga linzen in een zeef onder de kraan en kook 15-20 minuten. Giet daarna het water af. Snijd de voorgerekookte bieten in partjes.
5. Hak de hazelnoten grof en rooster deze samen met de sesam in een droge bakpan. Doe de yoghurt in een schaaltje en roer er wat draagon doorheen. Werk af met wat olijfolie, zout en peper.
6. Meng de groenten en linzen door elkaar en vergeet niet eventuele olie van de bakplaat erbij te gieten. Serveer de aardappels met de groenten en strooi de hazelnootdukkah er over. Lekker met de draagon-dip.

Tip: Je kunt de aardappels ook op de bakplaat leggen bij de wortels in plaats van apart bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

