



0 gram
groenten per
portie *

Gekleurde wortels uit de oven

met paprikaburger en aardappeltjes

Leuk zijn ze hè, deze mooi gekleurde regenboogwortels. Behalve dat ze er leuk uit zien, zijn ze ook nog eens heel erg lekker en supergezond. Vroeger kwamen wortels voor in heel veel verschillende kleur. Afhankelijk van het type zand waarin ze werden geteeld waren ze wit, geel, oranje of paars. Heb je er een paarse wortel tussen zitten? De paarse kleur wordt veroorzaakt door anthocyanine, een stofje met anti-ontstekende eigenschappen.

35 min | 651 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
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	3	4
Aardappels, vast	g	250	500	750	1000
Regenboogwortels	g	250	500	750	1000
Verse tijm	g	2.5	5	10	10
Bosui	bos	0.5	1	1	1
Paprikaburger	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Pel de knoflook. Pel de ui en snijd in parten. Was of schil de aardappels en snijd in partjes. Schil de wortels en snijd in de lengte.
3. Doe de ui, aardappels en wortels in een kom en besprenkel met olijfolie. Pers de knoflook erboven uit. Ris de tijmblaadjes van de takjes en strooi erover. Breng op smaak met zout en peper. Hussel goed door elkaar, spreid uit over de bakplaat en rooster 25-30 minuten in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Was de bosui en snijd in ringetjes. Verhit bakolie in een koekenpan en bak de paprikaburgers goudbruin (circa 5 minuten). Bak de laatste minuut de bosui mee.
5. Serveer de geroosterde wortels en aardappels met de paprikaburger. Garneer met de bosui.

Tip: Ook erg lekker met vegan citroenmayonaise.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

