



320 gram  
groenten per  
portie \*

## Varkensmedaillons met rode uienjusz

geroosterde wortels en citroentijm-aardappels

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 kleuren. Afhankelijk van het type zand waarin ze werden geteeld waren ze wit, geel, oranje of paars.

35 min | 652 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)	g	250	500	750	1000
Regenboogwortels	g	250	500	700	1000
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Verse citroentijm	g	5	5	10	10
Varkensmedaillons	g	100	200	300	400
Rode ui	st	2	3	3	4

*zelf toevoegen:*

Olie	el	1	2	3	4
Boter	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. Was of schil eventueel de aardappels en snijd in dunne partjes. Schil de wortels en snijd in de lengte. Pel de knoflook. Doe de wortels samen met de aardappels in een kom en besprenkel met olijfolie. Knijp de knoflook erboven uit. Ris de citroentijm-blaadjes van de takjes en strooi erover. Hussel alles door elkaar, spreid uit over de bakplaat en rooster 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de varkensmedaillons goudbruin (circa 4 minuten). Haal ze uit de pan en leg afgedekt opzij. Gebruik dezelfde pan om de ui in te bakken.
4. Pel de ui en snijd in partjes. Bak de ui op een laag vuur gedurende 5-10 minuten, voeg de boter toe en laat smelten. Voeg een scheutje water toe om er een jus ervan te maken. Leg de varkensmedaillons terug in de pan en verwarm nog even mee. Breng op smaak met zout, peper en citroentijm.
5. Serveer de geroosterde wortels en aardappels met de varkensmedaillons in rode uienjus.

*Tip: Voeg een theelepel mosterd toe aan de uiensaus voor meer pit!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

