



Groentefrietjes met zwarte bonenburger en tomaten-zadensalade

Vandaag staan er vrolijke groentefrietjes op het menu. We combineren verschillende kleuren groenten waardoor dit een heel vrolijk gerecht wordt, en voedzaam. Wortels bevatten namelijk veel bètacaroteen, dit wordt in het lichaam omgezet in vitamine A en is onder andere goed voor je ogen. Verder bevatten de groentefrietjes ook veel mineralen én veel vezels.

30 min | 562 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
Groentefrietjes	g	250	500	750	1000
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Romatomaat	st	1	2	2	3
Verse basilicum	g	5	5	10	10
Zadenmix	g	15	25	25	50
Cashew-zwarte bonenburger	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	1	2	2
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
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 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Doe de groentefrietjes in een kom, druppel wat olijfolie erover en breng op smaak met Italiaanse kruiden. Spreid uit over de bakplaat. Bak in 25-30 minuten bruin en gaar in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de basilicum klein. Hussel goed door elkaar en breng op smaak met olijfolie extra vierge en peper. Strooi de zadenmix erover en zet opzij.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de cashew-zwarte bonenburger aan beide kanten bruin.
4. Serveer de groentefrietjes met de bonenburger en tomatensalade.

Tip: Het is ook erg lekker om een dressing te maken voor de salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

