



Traybake met wintergroente

braadworst en rozemarijnjus

Vandaag een verrassend lekkere traybake op het menu met onder andere aardpeer. De zachte smaak van aardpeer lijkt een beetje op die van de artisjok. De biologische knolletjes hoeven voor het koken niet geschild te worden (mag wel). Aardperen kun je gebakken, gekookt maar ook rauw eten. Onze biologische aardperen worden geleverd door Arenosa in Lelystad.

35 min | 864 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
Aardpeer	g	150	300	450	600
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Regenboogpeen	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Verse rozemarijn	st	0.25	0.5	0.75	1
Runderbraadworst	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder (gerookt)	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 aardpeer, zoete aardappel en wortel en snijd alles in kleine gelijke stukken. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook en plet fijn. Snijd de verse rozemarijn fijn.
3. Doe alle groenten in een kom en hussel met de helft van de verse rozemarijn, olie, paprikapoeder, balsamicoazijn, geplette knoflook, zout en peper. Spreid alles uit over de bakplaat en rooster 25 minuten in de voorverwarnde oven. Schep de groenten halverwege om. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Verhit intussen olie en boter in een bakpan en bak de runderbraadworst rondom bruin en gaar in 10 minuten. Voeg de overgebleven rozemarijn toe.
5. Serveer de braadworsten met de geroosterde groenten.

Tip: Heb je nog restantjes (harde) groenten liggen? Snijd klein en leg het op de plaat erbij.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

