



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Gekaramelliseerde witlof met truffelboter

een kaasburger en ovenaardappeltjes

Een AVG (aardappel, vlees, groenten) maar dan vegetarisch gemaakt met een knapperige kaasburger. Erbij: zoete, gekaramelliseerde witlof met truffelboter en heerlijke krieltjes uit de oven. Genieten! In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®.

35 min | 729 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

Krieltjes	<b>g</b>	250	500	750	1000
Knoflookteen	<b>st</b>	1	1	2	2
Verse Citroentijm	<b>st</b>	0.5	0.5	1	1
Truffelboter	<b>g</b>	20	40	60	75
Witlof	<b>g</b>	250	500	750	1000
Rode ui	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Sinaasappel	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Honing	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Kaasburger	<b>st</b>	1	2	3	4

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
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 de aardappels en snijd in dunne partjes. Pel de knoflook en snijd fijn. Meng de aardappelpartjes met olie, knoflook, tijm, zout en peper en spreid uit over de bakplaat. Bak 25-30 minuten in de voorverwarmde oven totdat de aardappeltjes goudbruin en gaar zijn. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Verwijder intussen de onderkant van de witlof en snijd in de lengte doormidden of in vieren. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Verwarm de truffelboter in een bakpan en bak de witlof en ui aan alle kanten lichtbruin op een middelhoog vuur. Voeg de honing toe en pers de sinaasappel erboven uit. Zet het vuur laag en laat afgedekt 5 minuten rustig garen. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak de kaasburgers circa 6 minuten op een middelhoog vuur.
5. Serveer de kaasburgers met de witlof en aardappeltjes uit de oven.

*Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de aardappels ook 10 minuten koken en daarna bakken in een pan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

