



Aardpeer-preigratin met komijn en een slavink

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een verrassend lekkere gratin op het menu met prei en 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.

40 min | 757 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
Prei	st	1	2	3	4
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Slavinken	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	1	2	3	4
Tijm	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. Zorg dat de oven goed is.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil of was de aardpeer en snijd in dunne plakjes. Kook de aardpeer in 10 minuten beetgaar, giet het water af en zet afgedekt opzij.
3. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in gelijke stukken (ongeveer 4 cm). Verhit olie in een bakpan en bak de prei samen met de komijnzaadjes 5 minuten. Voeg de voorgerekookte aardpeer toe en bak nog 3 minuten mee.
4. Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met mosterd, tijm, zout en peper. Schep het groentemengsel in een ovenschaal en bestrooi met de geraspte kaas. Bak nog 15 minuten in de voorverwarmde oven totdat de kaas een bruin kleurtje krijgt.
5. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de slavinken in 10 minuten rondom bruin en gaar. Serveer de slavink met de aardpeer-prei-à la gratin.

Tip: Mealpreppen: Dit gerecht kun je heel goed de dag van tevoren klaarmaken! Heb je nog restjes ui, paprika of andere groente? Deze kun je hier ook heel goed kwijt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

