



250 gram
groenten per
portie *

Traybake met venkel, chipolataworstjes

en gebakken aardappeltjes

Wist je dat venkel weinig calorieën en veel mineralen bevat? Naast deze geweldige eigenschap is deze naar anijs smakende groente ook heerlijk in een ovenschotel zoals deze traybake. Je kunt venkel rauw eten, maar ook gekookt en gewokt. Rauw is de anijssmaak het sterkst. Het loof kun je ook uitstekend eten en wordt vaak gebruikt voor garnering.

35 min | 582 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Cherrytomaatjes	g	100	200	300	400
Chipolata worstjes	g	100	200	300	400
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	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 de venkel en snijd in de lengte in dunne plakken. Pel de ui en snijd in ringen. Was de cherrytomaatjes. Spreid alles uit over de bakplaat en leg de chipolataworstjes eraan. Druppel olie over de groenten en breng op smaak met tijm, zout en peper. Rooster 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste 2 minuten de ovengrillstand aan voor een goudbruin resultaat.
3. Was of schil intussen de aardappels en snijd in partjes of kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de aardappels in circa 20 minuten goudbruin en krokant.
4. Serveer de aardappeltjes met chipolataworstjes en geroosterde groenten.

Tip: De aardappeltjes kun je ook klein snijden en op de bakplaat bij de groenten leggen, dan heb jij helemaal je handen vrij. De venkel is rauw ook lekker in een salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

