



280 gram
groenten per
portie *

Andijvie ovenschotel

met champignons, ui en rundergehakt

Wist jij dat andijvie een echte zomergroente is? Knisperend vers van het land, zo op jouw bord! Andijvie heeft een sterke, licht-bittere smaak. Iets waar je van moet houden, net als de smaak van witlof. Deze twee groenten zijn dan ook aan elkaar verwant. Maar in deze ovenschotel komt de andijvie heel goed tot zijn recht!

35 min | 714 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

| | | 1P | 2P | 3P | 4P |
|---------------------|----|-----|-----|-----|------|
| Aardappels, kruimig | g | 300 | 600 | 900 | 1200 |
| Andijvie | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Ui | st | 0.5 | 1 | 2 | 2 |
| Champignons | g | 50 | 100 | 200 | 200 |
| Gehakt H-O-H | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Geraspte kaas | g | 25 | 50 | 75 | 100 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| Bakolie | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Kerriepoeder | 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 de grillstand.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met een beetje kookvocht (of melk en boter) tot een gladde puree.
3. Was intussen de andijvie, laat goed uitlekken en snijd in repen. Pel de ui en snijd in halve ringen. Veeĝ de champignons schoon en snijd in vieren.
4. Verhit olie in een ruime bakpan en bak het gehakt samen met de ui 2 minuten. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper en schep uit de pan. Gebruik dezelfde pan en bak de champignons in 3 minuten bruin. Voeg de kleingesneden andijvie toe en laat slinken. Doe het gehakt terug in de pan en schep alles goed door elkaar.
5. Vet een ovenschaal in, doe onderin de aardappelpuree en daarop de andijvie-gehaktmix. Bestrooi met de geraspte kaas en zet onder de grill tot de kaas gesmolten en lichtbruin is.

Tip: De aardappelpuree is ook erg lekker met een beetje mosterd erdoor.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

