



Geroosterde groenten-linzenschotel

met pittige fetakaa

Vandaag een lekker gerecht met onder andere venkel op het menu. Wist je dat venkel een erg gezonde groente is met weinig calorieën en veel vitamines, mineralen en vezels? De mineralen in venkel zijn onder andere belangrijk voor het sterk houden van onze botten. Daarnaast wordt deze groente gebruikt als geneeskrachtig kruid, de zaadjes van de venkelplant worden gebruikt voor heilzame doeleinden; het bevordert de spijsvertering, helpt tegen een opgeblazen gevoel, vermindert je hongergevoel en zorgt voor een frisse adem.

30 min | 673 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	1	2	2	3
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Venkel	st	0.5	1	1	2
Linzen	g	100	200	400	400
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Fetakaas	g	75	150	150	300

zelf toevoegen:

Rode paprika	st	1	1	2	2
Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	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 220°C en bekleeft een bakplaat met bakpapier of gebruik een ovenschaal.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Schil of was de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne repen. Verwijder het groen en de onderkant van de venkel en snijd in dunne plakjes. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
3. Verdeel de linzen, zoete aardappel, venkel, paprika en de helft van de ui over de bakplaat (of ovenschaal). Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Hussel alles door elkaar en rooster 20-25 minuten in de oven.
4. Pel de knoflook en snijd klein. Was de rode peper, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne ringetjes. Snipper de overgebleven ui en meng met knoflook, rode peper, olijfolie en de Italiaanse kruiden.
5. Halveer de fetakaas en verdeel het pittige uienmengsel erover. Plaats bij de groenten op de bakplaat en rooster nog circa 10 minuten met de groente mee.
6. Serveer de geroosterde groenten-linzenschotel met de gebakken fetakaas.

Tip: Ook erg lekker met een stukje geroosterd brood.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

