



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Herfstgalette met spruiten, pompoen

kaas en walnoten

Een galette wordt ook wel een hartige pannenkoek genoemd. Deze lekkernij komt oorspronkelijk uit Frankrijk. Vroeger werd het met boekweitmeel gemaakt, maar tegenwoordig is de variant met bladerdeeg ook erg populair. Vandaag eten we de galette met herfstgroenten en walnoten.

35 min | 735 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
Spruitjes	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	2
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Walnoten	g	15	25	40	50
Bladerdeeg	st	0.5	1	1	2
Geraspte kaas	g	40	75	100	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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.
2. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en halveer ze of maak de blaadjes los. Pel de ui en snijd in partjes.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui, spruiten en voorgesneden pompoen 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Hak de walnoten grof. Rol het bladerdeeg uit op de bakplaat en verdeel het voorgebakken spruiten-pompoenmengsel erover. Laat daarbij een rand van 5 centimeter vrij. Strooi de kaas en de walnoten erover en besprenkel met olijfolie. Vouw de randen naar binnen en bak in 20-25 minuten gaar en bruin onderin de hete oven.

*Tip: Ook heel lekker met stukjes peer of appel.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

