



Linzenschotel met cashewnoten

zoete aardappel, zachte uien en rucola

In dit gerecht zit een trucje voor heerlijke gekaramelliseerde uien. Je doet dit meestal in een pan, maar nu doe je het heel makkelijk in de oven! Je serveert deze goddelijke, zachte uien met zoete aardappel, linzen, paprika en rode peper. Voor de crunch: cashewnoten en rucola. Smullen in een handomdraai!

30 min | 674 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
Zoete aardappel	g	250	500	750	1000
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Ui	st	1	2	3	4
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Rucola	g	50	75	100	150
Linzen	g	180	360	540	720
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Cashewnoten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
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. Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Pel de knoflook en de ui. Snijd de ui in ringen en de knoflook in stukjes. Meng de zoete aardappel, uien en knoflook samen met het paprikapoeder, olijfolie, peper en zout in een ovenschaal. Dek af met aluminiumfolie en zet 20 minuten in de oven. Verwijder na 20 minuten het folie, roer om en zet nog 10 minuten in de oven.
2. Was en halveer intussen de paprika en rode peper, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de rucola - snijd desgewenst kleiner - en laat uitlekken in een vergiet. Spoel de linzen in een zeef af onder de kraan.
3. Verwarm een scheutje olie in een bakpan en bak de paprika en rode peper 3-4 minuten. Voeg de linzen toe en warm mee. Maak op smaak met citroenrasp en -sap, peper en zout.
4. Haal de uien en zoete aardappel uit de oven en meng deze met de paprika, rode peper en rucola. Serveer met de cashewnoten.

Tip: Je kunt dit gerecht ook in een pan klaarmaken, als je de oven niet wilt gebruiken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

