



400 gram
groenten per
portie *

Koolraap tagliatelle met olijventapenade

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag serveren we koolraap tagliatelle. Koolraap is een kruising van kool en knolraap. Deze stevige knol bevat veel vitamine C en staat daarom staat het ook wel bekend als 'de citroen van het noorden'. Door zelf tagliatelle te maken van koolraap - in plaats van echte tagliatelle - is dit gerecht koolhydraatarm en verrassend lekker!

40 min | 494 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
Cherry tomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Crème fraîche	<i>ml</i>	40	75	100	125
Tapenade tricolore	<i>g</i>	40	75	100	150
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Koolraap	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Zadenmix	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Water	<i>ml</i>	50	100	150	200
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 160 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de cherrytomaatjes doormidden, leg ze op de bakplaat en rooster ze 15 minuten in de voorverwarmde oven totdat de tomaatjes rimpelig worden.
2. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de prei in 5 minuten zacht op een middelhoog vuur.
3. Doe de crème fraîche, tapenade en het water bij de prei en laat afgedekt op een laag vuur zachtjes pruttelen.
4. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Schil de koolraap en snijd in plakken van 1-2 centimeter. Snijd of schaaf ze vervolgens met een mandoline, kaasschaaf of dunschiller in dunne, smalle linten. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak de koolraap ongeveer 5 minuten al omscheppend op een middelhoog vuur. Voeg eventueel een klein scheutje water toe tegen aanbranden.
5. Verdeel de koolraap tagliatelle over de borden en schep de tapenade-roomsaus erop. Garneer met de geroosterde cherrytomaatjes en de zadenmix.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Bak de tomaatjes dan rimpelig in een pan. Je kunt ook een puree maken van de koolraap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

