



480 gram
groenten per
portie *

Broodje knolselderij steak

met cottage cheese en sla

Wie heeft er nog vlees nodig met zo'n kanjer als knolselderij. Deze knol is het hele jaar verkrijgbaar van eigen bodem. Knolselderij is niet alleen erg lekker, het heeft diverse gezonde eigenschappen. Zo bevat knolselderij veel magnesium, calcium en kalium. Magnesium zorgt voor de opname van calcium in het bloed, calcium kan het hormonale systeem een zetje geven om vet af te breken en kalium heeft een positieve invloed op de bloeddruk.

35 min | 670 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Desembroodje	st	1	2	3	4
Little gem	st	1	1	2	3
Romatomaat	st	1	2	2	3
Rode ui	st	1	2	3	3
Wortel	g	100	200	300	400
Cottage cheese	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de knolselderij en snijd in dunne plakken van 1-2 cm dik. Leg de plakken op de bakplaat, besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper. Rooster 20-25 minuten. Bak de desembollen de laatste 7-10 minuten mee.
3. Was ondertussen de sla en laat goed uitlekken of droog met een sla centrifuge. Was de tomaat en snijd in plakken. Pel de ui en snijd in halve ringen. Schil de wortel en rasp grof of maak dunne linten met een dunschiller.
4. Roer de cottage cheese los met mosterd-dille dressing. Snijd het broodje open en besmeer met de cottage cheese. Leg daar een paar plakken geroosterde knolselderij op en beleg verder met tomaat, ui, sla en wortel.
5. Maak van de overgebleven ingrediënten een heerlijke salade voor eraast.

Tip: Heb je knolselderij over? Daar kun je een heerlijke selleriesalade van maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

