



310 gram
groenten per
portie *

Traybake van bloemkool en aardappel

met geraspte kaas, groene zuring en hazelnoten

Dit gerecht is perfect als je kleintjes hebt. Even alles snijden en in de oven op een bakplaat leggen (vandaar de naam traybake) en lekker spelen met de kinderen totdat alles klaar is. Makkelijker en lekkerder kan bijna niet. Als je geen kinderen hebt, kun je ook gewoon lekker de krant lezen. Ook fijn! Deze keer leveren we ook groene zuring mee: friszuur, net zoals een appel en limoen samen. Leuk om eens te testen!

40 min | 697 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bloemkool	st	0.5	1	1.5	2
Bio Babies	g	250	500	750	1000
Hazelnoten	g	15	25	25	50
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Rucola	g	25	50	75	100
Groene zuring	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de bloemkool en snijd in kleine roosjes. Snijd ook de stronk klein. Was of schil de aardappels en snijd in kleine blokjes. Pel de ui en snijd in partjes.
3. Leg de bloemkool en aardappels op de bakplaat. Besprenkel royaal met olie en breng op smaak met het kerriepoeder, zout en peper. Bak in 30-35 minuten goudbruin en gaar.
4. Hak de hazelnoten grof. Strooi de geraspte kaas en de hazelnoten de laatste 5 minuten over de aardappels en bloemkool en bak mee.
5. Snijd de groene zuring klein. Haal het gerecht uit de oven en strooi de rucola en peterselie erover. Voor de kinderen kun je ook de rucola en groene zuring apart houden.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de ingrediënten ook bakken in een pan. Of een pesto maken van de groene zuring!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

