



250 gram
groenten per
portie *

Gegratineerde koolrabi ovenschotel

met kipgehakt

Koolrabi is geen wortel of knol, maar een verdikking van de stengel. Deze groente en vooral ook het blad bevatten heel veel vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen zoals kalium en magnesium, caroteen en ijzer. Koolrabi kan rauw en gekookt gegeten worden. Rauw heeft koolrabi een pittige koolsmaak, gekookt is de smaak veel zachter.

40 min | 705 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

Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Koolrabi	st	1	1	2	2
Prei	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	2	3
Melk of bouillon	ml	50	100	150	200
Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	0.75	1
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 180 °C.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in kleine stukken en kook ze 20 minuten.
3. Verwijder de bladeren van de koolrabi, schil en snijd in stukken. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Kook de koolrabi en prei halverwege met de aardappels mee (circa 10 minuten). Giet daarna het water af.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui met het kipgehakt rul. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verwarm de melk of bouillon in een steelpan en smelt de kaas op een middelhoog vuur. Breng op smaak met een snufje nootmuskaat.
6. Doe alles in een ruime ovenschaal en schenk de kaassaus erover. Bak nog 10-15 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Het blad van de biologische koolrabi kun je ook klein snijden en in het gerecht verwerken. Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de aardappels en groenten koken en die serveren met kipgehaktballen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

