



Hartige strüdel van wintergroenten

met rundergehakt en maanzaad

Vandaag maken we een overheerlijke hartige strüdel met lekker veel wintergroenten. Vandaag vullen we de strüdel onder andere met pastinaak, wortel en boerenkool. Boerenkool is een typische herfst- en wintergroente, die vanaf het najaar tot ongeveer eind februari bij ons verkrijgbaar is. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

50 min | 913 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

| | | | | | |
|--------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Sjalot | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Wortel | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Pastinaak | g | 125 | 250 | 375 | 500 |
| Boerenkool | g | 125 | 250 | 375 | 500 |
| Rundergehakt | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Bladerdeeg | st | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Maanzaad | g | 2.5 | 5 | 7.5 | 10 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|---------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Boter | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Olijfolie | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| 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. Pel en snipper de sjalot. Was of schil de wortel en pastinaak en snijd de groenten in kleine blokjes. Was en droog de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd klein.
3. Smelt de boter in een grote pan en fruit de sjalot 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de wortel, pastinaak en boerenkool toe en bak mee. Laat het groentemengsel 15 minuten op een laag vuur pruttelen.
4. Verhit olie in een bakpan en bak het rundergehakt in 2 minuten rul. Schep het gehakt door het groentemengsel en breng op smaak met zout en peper.
5. Rol het deeg (met bakpapier) uit over de bakplaat en schep de vulling in het midden van het deeg. Rol voorzichtig op en bestrijk de rol met olijfolie. Strooi het maanzaad erover en bak de strudel 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Je kunt in plaats van olijfolie ook een eidooier loskloppen om het deeg mee te bestrijken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

