



## Makkelijke traybake van bloemkool

met oude kaas en hazelnoten

Dit gerecht is perfect als je kleintjes hebt. Even wassen en dan alles in de oven op een bakplaat (vandaar de naam traybake) en lekker spelen met de kinderen totdat alles klaar is. Makkelijker en lekkerder kan bijna niet. Wist je dat je het blad van een biologische bloemkool prima kunt eten?

40 min | 769 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
Bloemkoolroosjes	g	200	400	600	800
Bio Babies	g	250	500	750	1000
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Wild wonder tomaatjes, los	g	50	100	150	200
Hazelnoten	g	15	25	25	50
Geraspte oude kaas	g	50	100	150	200
Verse peterselie	g	5	5	10	10
<i>zelf toevoegen:</i>					
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. 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, aardappels en ui op de bakplaat. Besprenkel royaal met olie en breng op smaak met het citroen-kerriepoeder, zout en peper. Bak in 30-35 minuten goudbruin en gaar. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Hak de hazelnoten grof. Strooi de oude kaas en de hazelnoten de laatste 5 minuten over de aardappels en bloemkool en bak mee.
5. Snijd de peterselie klein. Haal het gerecht uit de oven en strooi de peterselie erover.

*Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de ingrediënten ook bakken in een pan. Van de oude kaas kun je ook krokante kaaskletsoppen maken en deze over de traybake verkrumelen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

