



Groentetaart met feta

pompoen en spinazie

Het is weer herfst. De bladeren beginnen oranje te kleuren en daarom vandaag een hartverwarmend gerecht met een hoofdrol voor pompoen. Deze herfstgroente komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika en behoort tot de oudste bekende gewassen. Pompoen is een veelzijdige groente en vandaag serveren we 'm met spinazie en feta in een overheerlijke groentetaart.

40 min | 651 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
Bladerdeeg	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Spinazie	g	50	100	100	200
Pompoen, gesneden	g	100	200	300	400
Feta	g	1	1	1	1

**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 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik 2 bakplaten). Bedek de bakplaat met het bladerdeeg en prik met een vork gaatjes in het deeg. Plaats de bakplaat onderin de voorverwarmde oven en bak het deeg 10-15 minuten, totdat het bladerdeeg gaar is. Haal daarna weer uit de oven.
2. Breng intussen water aan de kook voor de pompoenblokjes. Kook in 10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
3. Pel de ui en snijd in dunne halve ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Was de spinazie in een vergiet en laat goed uitlekken.
4. Verdeel alle groenten en de knoflook over het bladerdeeg en verbakkel de fetakaas erover. Druppel een beetje olijfolie extra vierge erover.
5. Bak de plaatartaat nog 15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Het is ook lekker om het bladerdeeg in te smeren met wat crème fraîche of roomkaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

