



350 gram
groenten per
portie *

Knolselderij-pastinaak gratin

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Knolselderij is een goede vervanger voor aardappels. De knol is voedzamer, bevat veel minder koolhydraten en heeft diverse gezonde eigenschappen. In dit recept maak je hem ook nog eens overheerlijk klaar in een romige saus met ei, crème fraîche en geraspte kaas. Bijzonder lekker in de winter!

40 min | 565 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Pastinaak	g	150	300	450	600
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Ei	st	1	2	3	4
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150
Knoflookteen	st	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
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 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de knolselderij en snijd in hele dunne plakjes. Schil de pastinaak en snijd ook in dunne plakjes. Kook de groenten in 10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en laat heel goed uitlekken.
3. Was de peterselie en snijd klein. Klop de eieren met crème fraîche, de helft van de kaas en de helft van de peterselie los in een kom. Breng op smaak met een snufje nootmuskaat, zout en peper. Knijp de knoflook erboven uit en klop door elkaar.
4. Leg de pastinaak- en knolselderijplakjes in een ovenschaal (dat kan netjes dakpansgewijs, maar het mag ook rommelig) en schenk het ei-roommengsel erover. Strooi de overgebleven geraspte kaas erover en bak in 15 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
5. Garneer de knolselderij gratin met de rest van de peterselie.

Tip: Je kunt dit gerecht ook heel goed van tevoren klaarmaken zodat je hem alleen nog in de oven hoeft te schuiven bij de avondmaaltijd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

