

Romige paddenstoelenpastei met pastinaak

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag staat er een heerlijke ovenschotel op het menu. Een pastei is een ragout met een 'dakje.' Dit kan een dakje zijn van bladerdeeg of van een puree. We maken vandaag een koolhydraatarme variant met een topping van pastinaak puree. De ragout maken we met verschillende soorten paddenstoelen. Je kunt voor de pastei één grote ovenschaal gebruiken of per persoon een eigen schaaltje.

35 min | 604 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
Pastinaak	g	225	450	675	900
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Champignons	g	100	200	300	400
Oesterzwam	g	100	200	300	400
Roomkaas	g	75	150	225	300
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	200	400	600	800
Roomboter	el	1	2	3	4
Meel	g	10	20	30	40
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 aan de kook. Schil de pastinaak, snijd in grove stukken en kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en pureer met een beetje kookvocht tot een puree (met een staafmixer of een pureestamper).
3. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Veeg de paddenstoelen schoon en snijd of scheur klein. Verhit olie in een bakpan en bak de paddenstoelen en prei op een middelhoog vuur circa 5-7 minuten.
4. Bereid de bouillon. Smelt de roomboter in een ruime kookpan en roer het meel erdoor. Zo krijg je een roux. Laat het op een zacht vuur gaar worden. Het is gaar als de roux een beetje zanderig aanvoelt. Voeg nu met een garde de bouillon toe en breng al roerend aan de kook. Je krijgt dan een dikke, romige saus. Voeg eventueel extra water (of melk) toe. Roer de roomkaas en groenten door de saus. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Doe de ragout in een ovenschaal en verdeel de pastinaak puree erover. Plaats nog 10 minuten in de voorverwarmde oven en zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Smeer wat boter op het laatst op het 'dakje' van de pastei. Zo krijg je een extra knapperig laagje!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief