

Traybake met najaarsgroenten

roodbaarsfilet en yoghurt-dillesaus

Deze traybake is super makkelijk en o zo lekker. Je schuift de krieltjes en de groenten in de oven en hij doet al het werk. Ondertussen alleen even de vis bakken en een heerlijk yoghurt-dillesausje maken en je bent klaar! Niet zo'n spruitjesfan? Door de spruitjes te roosteren zijn ze heerlijk krokant.

45 min | 702 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
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Aardpeer	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Spruitjes	g	100	200	300	400
Pompoen, gesneden	g	100	200	300	400
Roodbaarsfilet	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Verse dille	st	0.5	0.5	1	1
Yoghurt	ml	40	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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. Was de krieltjes en snijd doormidden. Was of schil de aardpeer en snijd in stukken. Spreid de krieltjes en aardpeer uit over de bakplaat, besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper. Bak alvast 15 minuten in het midden van de oven.
2. Pel ondertussen de ui en snijd in partjes. Maak de spruitjes schoon en snijd doormidden. Haal de bakplaat na 15 minuten uit de oven, schep de krieltjes en aardpeer om en schuif naar de zijkant. Verdeel de ui, spruitjes en pompoen ernaast. Besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper. Bak nog 15 minuten in de oven. Zet eventueel de laatste minuten de ovengrillstand aan.
3. Verhit olie (of verwarm boter als je dat lekkerder vindt) in een kleine bakpan. Verwarm boter in een bakpan en bak hierin de roodbaarsfilet aan beide kanten krokant en gaar. Maak op smaak met peper en zout.
4. Pel de knoflook en hak de dille grof. Klop de yoghurt met olijfolie extra vierge los in een kommetje, pers de knoflook erboven uit en meng de helft van de dille erdoor. Breng verder op smaak met zout en peper.
5. Serveer de vis met de overgebleven dille en schep de krieltjes en groenten ernaast. Lekker met de yoghurt-dillesaus.

Tip: Wil je helemaal geen pannen gebruiken? Je kunt de roodbaarsfilet ook de laatste 8 minuten meebakken in de oven.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief