



280 gram
groenten per
portie *

Traybake met pastinaak, aardpeer en aardappels heekfilet en tomatenspread

Vandaag op het menu een traybake. Een traybake is een variatie op een geroosterde groenteplaat, maar dan als volledige maaltijd. Eigenlijk bak je de hele maaltijd op een ovenplaat. Heel makkelijk: je snijdt de groenten klein en de oven doet het werk. Je kunt eindeloos variëren met groenten en vlees/kip/vleesvervangers. Vandaag een variant met heekfilet en linzenspread.

35 min | 699 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Krieltjes	g	200	400	600	800
Pastinaak	g	150	300	450	600
Aardpeer	g	150	300	450	600
Heekfilet	g	100	200	300	400
Spread hete paprika	g	45	90	135	180

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
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 of schil de aardappels, pastinaak en aardpeer. Snijd alles in gelijke kleine stukken, doe in een kom en besprenkel met olie.
3. Spreid uit over de bakplaat en breng op smaak met tijm, zout en peper. Rooster alles circa 25 minuten in de voorverwarmde oven en zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Kruid de heekfilet met zout en peper en leg halverwege bij de groenten in de oven.
5. Lepel wat pittige tomatenspread op de borden en leg de heekfilet erop. Serveer de geroosterde pastinaak, aardpeer en aardappels ernaast.

Tip: Je kunt de heekfilet ook in een bakpan bakken met een beetje boter of olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

