



KOKEN MET EEN BUDGET

Knolselderij-traybake met krieltjes, ham en peer

HOOFDGERECHT

🕒 15 + 25 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 ½ knolselderij (geschild, in repen van 2 cm)
- 🛒 2 uien (in ringen)
- 🛒 225 g krieltjes (koelvers)
- 🛒 2 peren (geschild, in partjes)
- 🛒 ½ el tijm of 1 tl gedroogde tijm
- 🛒 2 el olijfolie
- 🛒 1 el mosterd
- 🛒 ½ el honing
- 🛒 ½ tl paprikapoeder
- 🛒 250 g hamlappen

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verdeel de knolselderij, ui, krieltjes en peer over een bakplaat.
3. Bestrooi met de tijm, zout en peper.
4. Besprenkel met de olijfolie.
5. Meng de mosterd met de honing en paprikapoeder en bestrijk het vlees ermee.
6. Snijd de hamlappen in repen of dunne plakken en leg ze bij de groenten op de bakplaat.
7. Zet de traybake circa 25 minuten in het midden van de oven, tot alles gaar is.

TIP: Liever zonder vlees? Vervang de hamlappen in dit recept door vega 'kipstukjes'.



Bron: boodschappen.nl