

# Whipped ricotta

met miso-worteltjes en postelein

Soms maakt een kleine toevoeging een mega-verschil qua smaak. Hier zijn we bij Ekomenu dagelijks mee bezig. Vandaag de beste worteltjes in de hoofdrol van dit gerecht. Langzaam geëgaard, maar met miso, sesamzaad en citroen. Niks meer aan doen, maar lekker opsmikkelen.

20 min | 773 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
Parelcouscous	<i>g</i>	85	170	255	340
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Wortel	<i>g</i>	200	400	600	800
Miso	<i>g</i>	15	25	40	50
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Ricotta	<i>g</i>	75	150	225	250
Postelein	<i>g</i>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de parelcouscous in 10-15 minuten gaar. Giet daarna het water af. Besprenkel met een beetje goede olijfolie.
2. Pel intussen de ui en de knoflook en snijd in stukjes. Schil de wortels en snijd overdwers in vieren. Kook de wortels in 4-6 minuten beetgaar. Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht.
3. Verwarm een beetje boter op laag vuur in een bakpan en voeg de wortels, ui en knoflook toe. Laat zachtjes bakken met een klein beetje kookvocht. Maak op smaak miso, sesamzaadjes, beetje citroensap en peper.
4. Schep de ricotta in een blender of in het bakje van de staafmixer. Voeg een beetje citroenrasp en sap toe en maak op smaak met peper en zout. Klop of blender totdat de ricotta lekker luchtig is.
5. Schep de ricotta op de borden en schep de worteltjes erover. Serveer de parelcouscous er samen met de postelein doorheen.

*Tip: Miso heeft een behoorlijk uitgesproken smaak, die als je het voor het eerst eet even wennen, maar daarna wil je niks anders meer.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

