



350 gram
groenten per
portie *

Peruaanse quinoa met een stoof van aubergine en spicy wakatai (zwarte munt) salsa

Het verse kruid wakatai wordt heel veel gegeten in Peru en is daar ook wel bekend onder de naam Huatacay. Het is een kruid met de smaakcombinatie van koriander, limoen en basilicum, écht fantastisch! Daarom maken we vandaag een traditionele Peruaanse groene salsa met deze heerlijke ontdekking.

25 min | 715 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
Quinoa	<i>g</i>	75	150	225	300
Zoete aardappel	<i>g</i>	100	200	300	400
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Zwarte bonen	<i>g</i>	150	300	390	600
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Pimientos de Padron	<i>st</i>	1	2	3	4
Wakatai (zwarte munt)	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Mayonaise	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je 2 keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 12 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Was (of schil) de zoete aardappel, aubergine en tomaat en snijd alles in blokjes. Verwarm olijfolie in een brede bakpan en bak eerst de zoete aardappel 2 minuten op hoog vuur. Voeg de aubergine toe en bak nogmaals 2 minuten op hoog vuur. Doe een flinke scheut water erbij en de helft van de limoensap. Laat afgedekt 10-15 minuten zachtjes stoven.
3. Giet de zwarte bonen af en laat uitlekken. Voeg op het laatste moment de zwarte bonen en tomaat toe en laat nog een paar minuten stoven.
4. Pel en snipper de knoflook en snijd de peper heel klein. Hak de wakatai fijn en maak een salsa, samen met olijfolie extra vierge, mayonaise, overgebleven limoensap en een snufje zout.
5. Schil en rasp de gember en snijd de bosui in ringetjes. Schep deze door de quinoa en maak op smaak met peper en zout en eventueel een scheutje (sesam)olie. Schep de stoof van aubergine samen met de quinoa op de borden en verdeel nu lekker de salsa erover.

Tip: Tip van chef Freya: De pimientos zijn vrij mild, maar controleer altijd even. Heel soms, heel soms is eentje wel pittig. Dat is zo bijzonder aan deze variant pepers.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

