



380 gram
groenten per
portie *

Gegrilde miso-aubergine met rijst

een spiegeleitje en zoetzure rettich

Deze miso van Fermi Foods is gemaakt van pompoenpitten, als een restproduct van olieproductie. Door het te fermenteren met gerst ontstaat een heerlijke en veelzijdige smaakmaker met de kenmerkende smaak van pompoenpit. Miso is een veelzijdig inzetbare pasta die onweerstaanbare umami smaken aanbrengt in al je bereidingen.

40 min | 710 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
Rettich	st	0.5	1	1	2
Miso	g	15	25	35	50
Aubergine	st	0.5	1	2	2
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Eieren	st	1	2	3	4
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Water	ml	50	100	150	200
Azijn	el	1.5	3	4.5	6
Agavesiroop	tl	1	2	3	4
(Sesam)olie	el	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was of schil de rettich en snijd in dunne plakjes. Verwarm in een steelpan het water met de helft van de azijn, de helft van de siroop en een beetje zout en roer totdat de siroop is opgelost. Voeg de rettich toe en schep om. Zet in de koelkast totdat het gerecht klaar is.
2. Meng de overige helft van de siroop en (sesam)olie met de misopasta tot een marinade. Snijd de aubergines in de lengte doormidden, bestrijk met wat (sesam)olie en bestrooi met een snufje zout.
3. Verhit een grillpan op middelhoog vuur. Grill de aubergine helften met de snijkant naar beneden 2-4 minuten tot ze bruin beginnen te kleuren. Leg de aubergine met de snijkant naar boven op de bakplaat, besmeer met de misomarinade en bak circa 25 minuten in de hete oven. Bestrijk de aubergines halverwege de baktijd nogmaals met de misomarinade.
4. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan garen.
5. Verhit olie in een bakpan en bak per persoon een spiegelei.
6. Snijd de bosui in ringetjes. Serveer de miso-aubergine met gekookte rijst en de zoetzure rettich. Garneer het gerecht met sesamzaadjes, bosui en het spiegelei.

Tip: Je kunt de sesamzaadjes ook kort roosteren in een droge pan. Of je mengt ze in de marinade om op de aubergine te smeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

