



250 gram
groenten per
portie *

FEEST - Pompoencarpaccio met shiso

karnemelk hangop, pistache en vijgenschutney

Neem even de tijd om dit gerechtje te maken. Een heerlijke vegetarische carpaccio, met een feest aan smaken op één bord! De licht-aardse pompoen in combinatie met de zure hangop, zoetige vijgenschutney. Erbij krokante pistachenoten. LET OP: dit is een voorgerecht voor de feestdagen en niet een complete maaltijd.

60 min | 314 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Karnemelk	<i>ml</i>	125	250	375	500
Butternutpompoe	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Vruchtenspread vijgen	<i>g</i>	15	30	45	60
Pistachenoten	<i>g</i>	15	30	45	60
Rode shiso	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</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. Zet een fijne zeef op een kom en leg daarin een schone (!) keukendoek. Giet de karnemelk erop en dek af met plasticfolie. Zet minimaal 2 uur in de koelkast. Wat je overhoudt is een dikke, romige hangop.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de pompoen met een dunschiller en pak de pompoen in zijn geheel in met aluminiumfolie. Leg de ingepakte pompoen (in een ovenschaal) 45 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat afkoelen.
3. Verlaag de temperatuur van de oven naar 160 °C. Snijd de pompoen in dunne plakjes met een mandoline of scherp mes. Leg de plakjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Meng de olijfolie met de uitgeperste knoflook, paprikapoeder, limoenrasp en -sap en kwast de pompoenplakjes in met dit mengsel. Bak de pompoenplakjes 5-8 minuten in de oven als je het gerecht bijna wilt gaan serveren.
4. Leg de plakjes op de borden als een carpaccio. Schep hierop een lepel hangop en een lepel vijgenchutney. Werk af met gehakte pistachenoten en shiso.

Tip: Maak een simpel pompoensoepje van de overgebleven pompoen. Door deze te koken, te pureren met een beetje kokosmelk, komijn, paprikapoeder heb je heel snel een heerlijke Indiase soep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

