



Miso-worteltjes met whipped ricotta

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST: 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, sesamzaadjes en citroen. Niks meer aan doen, maar lekker opsommikelen.

20 min | 586 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
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
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Ricotta	<i>g</i>	100	200	250	400
Postelein	<i>g</i>	50	100	150	200
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
<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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de wortels en snijd overdwers in vieren. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook de wortels in circa 5 minuten beetgaar. Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht.
2. Verwarm boter in een bakpan en bak op laag vuur de wortels, ui en knoflook. Laat afgedekt zachtjes bakken met een klein beetje kookvocht. Maak op smaak miso, sesamzaadjes, beetje citroensap en peper.
3. 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. Mix totdat de ricotta lekker luchtig is.
4. Was de postelein. Lepel de ricotta op de borden en schep de worteltjes erop. Serveer met de hazelnoten en postelein.

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

