



Aubergine caponata

met pasta, mozzarella en basilicum

Vandaag duiken we de keuken in voor een heerlijke Mediterraanse caponata. Een caponata is een Siciliaanse aubergine stoofschotel. In dit zonnige groentegerecht een hoofdrol voor aubergine, bleekselderij en tomaat.

Eigenlijk is een caponata een voorgerecht (antipasto), maar met de pasta erbij is het een volwaardige maaltijd. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

30 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
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	0.5	1
Volkoren pasta	<i>g</i>	85	170	255	340
Tomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomatensap	<i>ml</i>	50	100	150	200
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Rozijnen	<i>st</i>	1	2	3	4
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Buffelmozzarella	<i>g</i>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Was de aubergine en snijd klein. Was de bleekselderij, haal de stengels los en snijd in halve maantjes. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui 2 minuten op een laag vuur. Voeg de aubergine en bleekselderij toe en bak op een middelhoog vuur 3-4 minuten.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 8 minuten al dente. Giet daarna het water af en bewaar een beetje pasta kookvocht.
3. Was de tomaat, snijd klein en bak met de aubergine en bleekselderij mee. Schenk de tomatensap en een beetje pasta kookvocht erbij en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met de rozijnen, (balsamico)azijn, paprikapoeder, zout en (chili)peper en laat afgedekt 10 minuten sudderen op een laag vuur. Snijd de basilicum klein en schep door de saus.
4. Laat de mozzarella uitlekken en scheur of snijd klein. Serveer de pasta met de aubergine caponata en mozzarella en garneer met wat basilicum.

Tip: Ook erg lekker met kappertjes of olijven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

