



Pittige aubergine met ketjapboontjes

en roti pannenkoeken

De authentieke roti pannenkoeken van het familiebedrijf Zainab foods vliegen als warme pannenkoeken over de toonbank als we ze in de recepten stoppen. Vandaag nog zo'n leuke variant: pittige aubergine met zwarte bonen. Let op: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek.

20 min | 656 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Tomaat	st	1	2	2	3
Sambal veġa trassi	tl	0.5	1	1.5	2
Zwarte bonen	g	200	400	400	800
Roti pannenkoek	st	1	2	3	4
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Ketjap	el	1	2	3	4

**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 tomaat en snijd in blokjes.
2. Verwarm de olie in een bakpan en bak de aubergine 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de tomaat toe en bak nog 2 minuten mee. Doe de sambal erbij (let op: hij kan pittig zijn) en een scheutje water en laat 3-4 minuten pruttelen.
3. Spoel de zwarte bonen in een zeef onder de kraan. Verhit olie in een bakpan en bak de ui 3 minuten. Voeg de zwarte bonen toe en verwarm een paar minuten mee. Maak op smaak met Italiaanse kruiden, ketjap en limoensap.
4. Verwarm de roti pannenkoeken in een droge pan. Serveer de pittige aubergine en ketjapboontjes bij de roti pannenkoek.

Tip: Voor een nog snellere variant: warm de ketjap en zwarte bonen mee met de aubergine!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

