



350 gram
groenten per
portie *

Salade met lupine boontjes en krokante aubergine

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit gerecht duurt wat langer dan je bent gewend omdat de aubergine tijd nodig heeft om zacht te worden. Maar zodra alles in de oven staat heb jij je handen vrij om wat anders te doen. Onze witte lupine is van Nederlandse bodem en kan uitstekend als vleesvervanger dienen. Het bevat meer eiwitten en vezels dan andere peulvruchten. Lupine heeft een stevige bite en een licht notige smaak. Let op: Bewaar de aubergine op een donkere plek buiten de koelkast.

45 min | 526 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	<i>st</i>	1	2	2	3
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Witte lupine	<i>g</i>	150	300	340	600
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Romaanse sla	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Zadenmix	<i>g</i>	15	25	40	50
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
(Balsamico)azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was de aubergine en snijd in kleine stukken. Spoel de lupine in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier.
3. Doe de ui en aubergine in een kom en druppel royaal olie erover. Breng op smaak met zout en (chili)peper. Hussel door elkaar en spreid uit over de bakplaat. Plaats in de voorverwarnde oven en rooster circa 30 minuten. Schep halverwege om en zet de laatste minuut eventueel de ovengrillstand aan. Haal de groenten uit de oven en hussel de lupine erdoor.
4. Was intussen de tomaat en snijd in plakjes of partjes. Was de sla en laat goed uitlekken. Bewaar een paar mooie bladeren en snijd de rest van de sla klein. Leg de slablaadjes op een mooie schaal. Hussel de kleingesneden sla, tomaat en geroosterde groenten door elkaar en schep erop.
5. Maak een dressing van mosterd, (baslamico)azijn en olijfolie extra vierge. Druppel de dressing erover en maak af met de zadenmix en basilicum.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de aubergine, ui en lupine ook in een pan bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

