



450 gram  
groenten per  
portie \*

## Spiraal taart met zijdentofu

aubergine, courgette en wortel

Is dit geen plaatje! Vandaag een prachtige spiraal taart op het menu. De naam verwijst naar de groenten die je in spiraalvorm rangschikt. De bereidingstijd (en oventijd) is langer dan normaal, maar dat levert wel een pracht plaatje op. Let op: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

50 min | 865 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

Aubergine	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Courgette	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Wortel	<b>g</b>	150	300	500	600
Quichedeeg	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Zijden tofu	<b>g</b>	100	200	300	400
Cashewnoten	<b>g</b>	15	25	40	50
Verse peterselie	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Mosterd	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	<b>tl</b>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Breng een pan met water aan de kook.
2. Snijd de aubergine en courgette in de lengte doormidden, leg het snijvlak op een plank en snijd (of schaaf) in de lengte lange dunne plakken ervan. Schil de wortel en snijd in lange, dunne plakken. Blancheer de aubergine- en wortelplakken 1-2 minuten in het kokende water. Giet af en laat heel goed uitlekken in een vergiet. Strooi wat zout en peper erover en zet opzij.
3. Leg het deeg met het bakpapier in een taartvorm of springvorm en snijd eventueel de overstekende randen eraf. Prik met een vork gaatjes in de bodem. Om te voorkomen dat de taartbodem te vochtig wordt, kun je wat paneermeel erover strooien. Schik de groentepakken rechtop in de vorm. Begin aan de buitenkant en werk naar het midden van de vorm toe. Wissel daarbij aubergine, courgette en wortel af voor een mooi effect. Dit is een secuur werkje.
4. Voor de vulling pureer je de zijdentofu, olijfolie extra vierge, mosterd, Italiaanse kruiden, zout en peper tot een gladde massa. Giet de vulling gelijkmatig over de groenten en beweeg de vorm stevig heen en weer zodat de vulling zich goed verspreidt tussen de groenten. Plaats de taart in het midden van de voorverwarmede oven en bak 20-25 minuten.
5. Hak de cashewnoten en peterselie grof en strooi vlak voor het serveren over de spiraal taart.

*Tip: Het is ook lekker om wat rozemarijn of tijm takjes in de taart te steken voordat hij de oven in gaat.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

