



Romige risotto met aubergine

en coeur de boeuf salade met buffelmozzarella

Een gerecht om lekker in de zon te eten. Of het gevoel van de zon te krijgen! Een heerlijke salade met mega-sappige tomaten met mozzarella. Het is niet erg als de tomaten nog een beetje groen zien, want ze rijpen van binnen naar buiten. Tip: haal de tomaten uit de zak en laat ze verder rijpen op de fruitschaal.

35 min | 712 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
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Risotto	g	75	150	225	300
Coeur de Boeuf tomaat	g	175	350	350	700
Buffelmozzarella	g	50	100	150	200
Rucola	g	25	50	75	100
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Boeren crème fraîche	ml	35	65	100	125
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	st	250	500	750	1000
Olijfolie extra vierge	el	1	2	2	3
Balsamicoazijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Bereid de bouillon. Pel de knoflook en snijd fijn. Snijd de aubergine in blokjes. Verhit olie in een bakpan met een dikke bodem en bak de aubergine en knoflook 2-3 minuten op hoog vuur. Schep uit de pan en houd apart.
2. Doe een beetje olie in de pan en bak de risotto 1 minuut terwijl je roert. Schenk de bouillon erbij totdat de risotto net onder water staat. Roer regelmatig en laat de risotto de bouillon opnemen. Herhaal dit totdat alle bouillon is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is.
3. Snijd intussen de tomaat en mozzarella in (halve) plakken. Was de rucola en laat goed uitlekken. Leg alles op een bordje en besprenkel met olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, zout en peper. Werk af met wat blaadjes basilicum.
4. Voeg de crème fraîche en aubergine de laatste paar minuten toe aan de risotto en roer om. Maak de risotto verder op smaak met de basilicum, peper en zout. Rasp de limoen over het gerecht en knijp het sap uit.

Tip: De tomaat, rucola en mozzarella kun je uiteraard ook door de risotto mengen. Wil je graag krokante aubergine? Voeg een beetje bloem toe en meer olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

