



Paneer met auberginestoofje

rode linzen couscous en komijnzaad

Rode linzen couscous, bestaat eigenlijk alleen maar uit: je raadt het al: Rode linzen. We hebben deze eiwitrijke couscous uitgebreid getest en wisten al snel dat deze bij ons op het menu thuishoort. Helemaal in deze combi: superlekker met paneer, gestoofde aubergine, tomaat en net geroosterde komijn.

15 min | 757 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
Komijnzaadjes	tl	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Trostomaten	g	100	200	400	400
Rode linzen couscous	g	75	150	225	300
Paneer	g	100	200	300	400
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	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. Pel de ui en snijd in ringen. Was de aubergine en tomaat en snijd in blokjes. Snijd de munt in reepjes. Snijd de paneer in blokjes.
2. Verhit in een droge bakpan de komijnzaadjes en laat een paar seconden roosteren, totdat het heerlijk begint te ruiken. Schenk dan een beetje olijfolie erbij en bak de uiringen en aubergine 4-5 minuten mee. Voeg de tomaten toe en een scheutje water en zet het vuur zacht. Laat het auberginestooftje afgedekt lekker stoven totdat de rest van het gerecht klaar is. Maak op smaak met zout, peper en een deel van het citroensap en de munt.
3. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de couscous. Doe de couscous in een kom en giet het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Voeg een extra scheut olijfolie of boter toe voor extra smaak.
4. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de paneer aan alle kanten knapperig op een hoog vuur. Kruid met zout en peper.
5. Serveer de rode linzen couscous met de paneerblokjes en de auberginestooft. Maak af met de overgebleven citroensap en munt.

Tip: Je kunt de paneer ook mee stoven met de aubergine, dan trekken de smaken lekker in de paneer. Hij heeft dan alleen geen krokant randje meer. Kies wat jij lekker vindt!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

