



350 gram
groenten per
portie *

Iraans geïnspireerde aubergine bowl

met granaatappel en walnoot

Fesenjan is een traditioneel gerecht uit Iran met kip, granaatappelstroop en walnoten. Vandaag bereiden we een recept geïnspireerd op de Fesenjan, maar dan vegetarisch met aubergine. Lekker snel en lekker gezond.

Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar niet in de koelkast, maar op een donkere plaats.

35 min | 796 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Aubergine	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	40	75	100	150
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Granaatappel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	<i>ml</i>	125	250	350	500
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Kaneelpoeder	<i>tl</i>	0.25	0.5	1	1
Komijnpoeder	<i>tl</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Snijd de aubergine in blokjes en bestrooi met zout. Laat de aubergine 5-10 minuten liggen en dep dan droog met keukenpapier. Bereid de bouillon.
2. Pel de knoflook. Roer de yoghurt los met olijfolie extra vierge, zout en peper en de pers de knoflook erboven uit. Zet opzij. Hak de walnoten grof en rooster enkele minuten in een droge bakpan. Schep daarna uit de pan en leg opzij.
3. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en aubergine 5 minuten op een hoog vuur. Blus af met de bouillon, temper het vuur en laat afgedekt 10-15 minuten garen. Breng daarna op smaak met komijn, kaneelpoeder, zout en (chili)peper.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Halveer de granaatappel, houd hem ondersteboven boven een kom en geef een aantal forse tikken op de schil met een pollepel. De pitjes laten dan gemakkelijk los (let op: granaatappel geeft erg af). Doe de helft van de granaatappelpitjes samen met de kikkererwten en walnoten bij de aubergine en verwarm nog enkele minuten.
5. Serveer de rijst met het auberginemengsel en de frisse yoghurt. Garneer met overgebleven granaatappelpitjes.

Tip: De aubergine is ook heel erg lekker met (gerookt) paprikapoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

