



350 gram
groenten per
portie *

Macaroni met geroosterde aubergine, paprika

Légumaise en pijnboompitten

Er is grote variatie in soorten aubergines, van wit en groen tot paars en bijna zwart. Wij eten meestal de paarse variant. Een aubergine heeft een neutrale maar volle, sappige smaak. Het combineert bijzonder goed met dominante smaakmakers als basilicum, tijm of met paprika en ui. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

35 min | 790 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
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	250	300
Volkoren macaroni	<i>g</i>	85	170	255	340
Doperwtten	<i>g</i>	100	200	300	350
Verse basilicum	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Pijnboompitjes	<i>g</i>	15	25	40	50
Légumaise	<i>g</i>	75	150	225	300
<i>zelf toevoegen:</i>					
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	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. Pel de ui en snijd in partjes. Was de aubergine en snijd in stukken (blokjes). Maak de paprika's schoon en snijd in stukken. Doe alles in een ruime ovenschaal, besprenkel met olie en kruid goed met Italiaanse kruiden, zout en peper. Rooster circa 25 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuten de ovengrillstand aan.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de macaroni in 12 minuten gaar. Giet het water af.
3. Verwarm de doperwtjes met het vocht 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Giet daarna het water af en zet opzij.
4. Rooster de pijnboompitten in een droge pan lichtbruin.
5. Meng de macaroni met de doperwtten, geroosterde groenten en fijngesneden basilicum. Lepel wat Légumaise op de borden en schep de macaroni erop. Werk af met de pijnboompitten en basilicum.

Tip: Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met chilivlokken of pittige peper olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

