



300 gram
groenten per
portie *

Gegrilde aubergine, venkel en witte bonen

met gekruide couscous & sinaasappel

Vandaag op het menu een heerlijk Midden Oosters gerecht. De verse kruiden van onze vaste leverancier Herbio maken dit gerecht helemaal af. Om de kruiden langer te bewaren, kun je ze in vochtig keukenpapier wikkelen en in een afgesloten bakje in de koelkast leggen. Let op: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

25 min | 744 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	st	0.5	1	1	2
Venkel	st	0.5	1	2	2
Ras el Hanout	tl	0.5	1	1.5	2
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Witte bonen	g	100	200	300	400
Sinaasappel	st	0.25	0.5	1	1
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
(Plantaardige) boter	el	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. Was de aubergine en venkel en snijd in dunne plakken. Verhit olie in een grillpan en grill de aubergine en venkel aan beide zijden. Heb je geen grillpan, dan is krokant bakken in een ruime bakpan ook goed. Doe alles in een ruime schaal en breng op smaak met olijfolie extra vierge, ras el hanout, zout en peper.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Roer los met een vork. Knijp de sinaasappel uit boven de couscous, samen met een beetje olijfolie, peper en zout.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm boter samen met een scheutje olie in een bakpan, en bak de ui en knoflook 8-10 minuten op een middelhoog vuur. Spoel de witte bonen af, laat uitlekken en bak enkele minuten met de ui mee. Meng dan met de aubergine en venkel.
4. Hak de munt en de koriander grof schep door de couscous. Serveer de gegrilde groenten er naast.

Tip: Je kunt ook een lekkere dressing maken van de munt, citroensap en een beetje olijfolie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

