



Paella met bananenbloesem

lupine en rode groente

De bananenbloesem is een paarse bloem die onderaan een bananentros groeit en waar steeds weer nieuwe bananen uitgroeien. Als de tros te zwaar wordt (zo'n 30 tot 40 kg) wordt de bloem eraf gehaald en rijpen de bananen door tot de oogst. De bananenbloesem heeft de structuur van witvis waardoor je dit product goed kunt gebruiken als plantaardige vervanger voor vis.

30 min | 621 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
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Risotto	<i>g</i>	75	150	224	300
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	1	1	2	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Bananenbloesem	<i>g</i>	200	400	550	800
Verse peterselie	<i>g</i>	5	5	10	10
Witte lupine	<i>g</i>	100	200	300	340
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Zout en (chili)peper	<i>tl</i>				

**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 en snipper de ui en knoflook. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en laat uitlekken.
2. Verwarm olie in een bakpan met dikke bodem en fruit de ui en knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur. Bak de risottorijst 1 minuut mee. Schenk de helft van de bouillon erbij, roer regelmatig en laat de risotto het vocht opnemen. Herhaal dit totdat al het vocht 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. Rasp de kurkuma boven de pan, zodat de risotto mooi geel kleurt.
3. Was intussen de paprika en tomaat en snijd klein. Spoel de bananenbloesem onder de kraan en trek het een beetje uit elkaar. Voeg alles halverwege toe aan de pan en bak mee. Roer regelmatig.
4. Snijd de peterselie klein. Spoel de lupine in een zeef onder de kraan. Verwarm de peterselie en lupine de laatste 5 minuten mee. Besprenkel de risotto met citroensap en strooi de tuinkers erover.

Tip: Top eventueel af met wat paprikapoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

