



400 gram
groenten per
portie *

Zomerse ratatouille met zonnebloempittencrunch

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een ratatouille is een zomerse stoofpot uit Frankrijk. Wij maken hem compleet met witte bonen, feta en zonnebloempitten. Zonnebloempitten bevatten veel eiwitten, vezels en ijzer. Echt superfood! En geroosterd zijn de pitjes heerlijk over een salade of ratatouille. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar deze buiten de koelkast.

40 min | 559 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

Witte bonen	g	150	300	400	600
Courgette	st	0.5	1	2	2
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Tomaat	st	1	3	4	6
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Tijm	tl	1	2	3	4
Zonnebloempitten	g	25	50	75	100
Feta	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	2	3
Groentebouillon	ml	100	200	300	400
(Rode wijn)azijn	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	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 en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een ruime ovenschaal). Bereid de bouillon.
2. Spoel de witte bonen onder de kraan en dep droog. Verdeel een derde van de witte bonen over de bakplaat en bak in ongeveer 15 minuten krokant.
3. Was de courgette, aubergine en tomaat en snijd alles in blokjes. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olijfolie in een brede braadpan en roerbak de groenten 2-3 minuten op een hoog vuur, pers de knoflook erboven uit. Schenk de bouillon erbij, voeg de overgebleven witte bonen toe en zet het vuur zacht. Laat zachtjes 10 minuten pruttelen. Maak op smaak met tijm, paprikapoeder, azijn, zout en peper.
4. Rooster de zonnebloempitten in een droge bakpan en voeg de krokante witte bonen toe. Breng op smaak met komijn, zout en peper. Hak alles een beetje fijn en serveer samen met de feta bij de ratatouille.

Tip: Je kunt ook de witte bonen niet meebakken in de oven om het gerecht sneller klaar te krijgen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

