

KERST -Roodbaarsfilet met caviar d'aubergine

geroosterde tomaten-bonensalade met olijven en pecorino

Sommige gerechten blinken uit in hun eenvoud. Goede ingrediënten, een beetje aandacht en je zet de beste gerechten op tafel. Ook met de feestdagen.

60 min | 973 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	1.5	2
Sjalot	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Zwarte olijven	g	30	60	90	120
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Cannellini bonen	g	100	200	300	400
Roodbaarsfilet	g	100	300	500	600
Verse pasta tagliatelle	g	125	250	375	500
Pecorino	g	15	30	40	60
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Citroensap	st	0.25	0.5	0.75	1
Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2

**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. Prik een paar kleine gaatjes in de aubergine en leg deze 25 minuten in de oven. Snijd de aubergine doormidden en laat een beetje afkoelen. Pel en snipper de sjalot.
2. Schraap het vruchtvlees uit de aubergine en schep in een kom. Voeg de helft van de gesnipperde sjalot toe. Maak op smaak met peper, zout en komijn. Schep in een fijne zeef, hang boven een pan of kom, dek af en zet minimaal 30 minuten in de koelkast. Hak een paar blaadjes basilicum en voeg deze toe. Je kunt de aubergine koud of warm eten.
3. Rooster de tomaatjes en knoflooktenen 10-15 minuten in de oven, totdat de tomaatjes gaan rimpelen. Spoel de bonen af en laat uitlekken. Snijd de olijven in plakjes. Meng de tomaatjes met de bonen en een deel van de olijven, maak op smaak met peper, zout en olijfolie extra vierge.
4. Verwarm olie en boter in een bakpan en bak hierin de roodbaarsfilet aan beide kanten. Maak op smaak met peper en zout. Leg de roodbaarsfilet (afgedekt) in een ovenschaal, zodat je deze warm kunt serveren.
5. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de tagliatelle in 3-4 minuten gaar. Giet daarna het water af en druppel wat olijfolie erover. Pers de knoflook er bovenuit en schep de overgebleven olijven, en eventueel citroensap erdoor. Maak af met de pecorino en verse basilicum.
6. Serveer de caviar d'aubergine samen met de salade, de roodbaarsfilet en de verse pasta.

Tip: Uiteraard kun je ook de tomaatjes en aubergine door de pasta mengen en tegelijk serveren!

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

