



350 gram
groenten per
portie *

Marokkaanse tajine met pistachenoten en munt

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een tajine is een traditionele, kegelvormige Noord-Afrikaanse (Marokkaanse) stoofpot van aardewerk, gebruikt voor het langzaam garen van vlees, vis of groenten. Door het unieke deksel condenseert vocht en druppelt terug, wat zorgt voor malse, smaakvolle gerechten. Het is zowel de naam van de pan als van het gerecht zelf. Wij gebruiken een "gewone" pan die je met een deksel kunt afsluiten. Net zo lekker!

25 min | 545 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	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	400	400
Witte lupine	g	125	250	340	500
Tomatenblokjes	g	150	300	400	600
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Pistachenoten	g	15	30	45	60
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	30	60	75	120
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de aubergine en wortel en snijd in blokjes. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de aubergine en wortel toe en bak 2-3 minuten mee.
2. Laat de lupine uitlekken. Doe de tomatenblokjes, lupine, ras el hanout en een scheut water bij de groente. Breng aan de kook een laat de saus afgedekt 10-15 minuten pruttelen totdat de groente gaar is. Proef en breng op smaak met peper en zout.
3. Hak de pistachenoten en munt grof. Verkruiemel de feta.
4. Serveer de tajine in een mooie kom en strooi de feta, pistachenootjes en de fijngesneden munt erover.

Tip: Je kunt de feta ook een beetje laten meesmelten in de pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

