

Gegrilde miso-aubergine met zoetzure rettich

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze miso van Fermi Foods is gemaakt van pompoenpit, als een restproduct van olieproductie. Door het te fermenteren met gerst ontstaat een heerlijke en veelzijdige smaakmaker met de kenmerkende smaak van pompoenpit. Miso is een veelzijdig inzetbare pasta die onweerstaanbare umami smaken aanbrengt in al je bereidingen.

40 min | 529 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

Rettich	st	0.25	0.5	1	1
Miso	g	12	25	40	50
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Eieren	st	1	2	3	4
Bosui	bos	0.25	0.5	0.5	1
Sesamzaadjes	g	12	25	40	50

zelf toevoegen:

Water	ml	50	100	150	200
Azijn	el	1.5	3	4.5	6
Honing	tl	1	2	3	4
(Sesam)olie	ml	1.5	3	4.5	6
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. Was of schil de rettich en snijd in dunne plakjes. Verwarm in een steelpan het water met de helft van de azijn, de helft van de honing en een beetje zout en roer totdat de agavesiroop is opgelost. Voeg de rettich toe en schep om. Zet in de koelkast totdat het gerecht klaar is.
2. Meng de overige helft van de honing, (sesam)olie met de misopasta tot een marinade. Snijd de aubergines in de lengte doormidden, of snijd in dikke plakken. Bestrijk de aubergines met wat (sesam)olie en bestrooi met een snufje zout.
3. Verhit een grillpan op middelhoog vuur. Grill de aubergine helften met de snijkant naar beneden 2-4 minuten tot ze bruin beginnen te kleuren. Leg de aubergine met de snijkant naar boven op de bakplaat, besmeer met de misomarinade en bak circa 25 minuten in de hete oven. Bestrijk de aubergines halverwege de baktijd nogmaals met de misomarinade.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de bloemkoolrijst in 2-3 minuten beetgaar en lichtbruin. Zet de bloemkoolrijst apart. Doe vervolgens een beetje olie in dezelfde pan en bak per persoon een eitje.
5. Snijd de bosui in ringetjes. Serveer de miso-aubergine met bloemkoolrijst en de zoetzure rettich. Garneer het gerecht met sesamzaadjes, bosui en het spiegelei.

Tip: Je kan de sesamzaadjes ook kort roosteren in een droge pan. Of je mengt ze in de marinade om op de aubergine te smeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

