

Miso-worteltjes met whipped ricotta

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST: Soms maakt een kleine toevoeging een mega-verschil qua smaak. Hier zijn we bij Ekomenu dagelijks mee bezig. Vandaag de beste worteltjes in de hoofdrol van dit gerecht. Langzaam gegaard, maar met miso, sesamzaad en citroen. Niks meer aan doen, maar lekker opsmikkelen.

20 min | 611 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	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	250	500	750	1000
Miso	g	15	25	40	50
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Ricotta	g	100	200	250	400
Postelein	g	50	100	150	200
Hazelnoten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en boter	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 intussen de ui en de knoflook en snijd in stukjes. Schil de wortels en snijd overdwars in vieren. Kook de wortels in 4-6 minuten beetgaar. Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht.
2. Verwarm een beetje boter op laag vuur in een bakpan en voeg de wortels, ui en knoflook toe. Laat zachtjes bakken met een klein beetje kookvocht. Maak op smaak miso, sesamzaadjes, beetje citroensap en peper.
3. Schep de ricotta in een blender of in het bakje van de staafmixer. Voeg een beetje citroensap en sap toe en maak op smaak met peper en zout. Klop of blender totdat de ricotta lekker luchtig is.
4. Schep de ricotta op de borden en schep de worteltjes erover. Serveer de parelcouscous er samen met de postelein en hazelnoten doorheen.

Tip: Miso heeft een behoorlijk uitgesproken smaak, die als je het voor het eerst eet even wennen, maar daarna wil je niks anders meer.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

