



395 gram
groenten per
portie *

Aubergine torentjes

met een soukaburger

Vandaag een overheerlijk gerecht met aubergine-tomaat-mozarella torentjes en een vegetarische soukaburger van onze Belgische leverancier La Vie Est Belle. Deze soukaburger is hartig door zijn combinatie van gemengde kaassoorten, groentebouillon, paddestoelen, havervlokken, kruiden en een sesamkorstje.

30 min | 534 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
Romatomaat	st	1	2	3	4
Ui	st	1	2	2	3
Mozzarella	g	0.5	1	1	2
Rucola	g	50	75	75	150
Paprikapoeder	tl	1	2	2	3
Soukaburger	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	1	2	2
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. Was de aubergine en tomaat en snijd in plakjes van 1 cm dik. Pel de ui en snijd in ringen. Giet het water van de mozzarella af en snijd in plakjes. Was de rucola en laat goed uitlekken.
2. Gril of bak de aubergineplakjes met een beetje bakolie totdat de aubergine vocht afgeeft en lichtbruin kleurt. Bak ook de ui ringen lichtbruin. Breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Maak dan stapeltjes van aubergine, mozzarella, ui en tomaat. Je kunt deze stapeltjes zo serveren of nog even in een pan (of oven) verwarmen.
3. Verhit bakolie in een bakpan en bak de soukaburgers goudbruin.
4. Serveer de auberginetorentjes met rucola en de soukaburgers. Heb je nog tomaat of ui over? Meng dan met de rucola en druppel wat olijfolie extra vierge erover.

Tip: Ook lekker om verse basilicum tussen de torentjes te doen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

