



Gevulde aubergine met bloemkoolrijst

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Wist je dat aubergines van oorsprong uit tropisch Azië komen? Waarschijnlijk zijn het de Arabieren of Portugezen geweest die de groente naar Europa hebben gebracht. Aubergine behoort tot de nachtschadefamilie evenals de tomaat, paprika, komkommer en peper. Tip: bewaar de aubergines niet in de koelkast, maar op een koele plaats.

35 min | 500 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	0.5	1	1.5	2
Paprika	st	0.5	1	1	1
Champignons	g	125	250	375	500
Mozzarella (LV)	g	0.5	1	1.5	2
Ui	st	1	2	2	3
Bloemkoolroosjes	g	150	300	450	600
Knoflookteen	st	1	2	2	3
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie extra vierge	el	1	2	2	3
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 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de aubergine en snijd in de lengte doormidden. Hol de aubergine uit met een lepel, leg de helften op het bakpapier en plaats alvast in de voorverwarnde oven.
2. Snijd het aubergine vruchtvlees klein. Was de tomaten en snijd in blokjes. Halveer en was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Vee de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een ruime bakpan of wok en bak hierin alle klein gesneden groenten circa 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
3. Haal de aubergines uit de oven en vul ze met het groentemengsel. Verbrokkel de mozzarella en verdeel het over de aubergine. Druppel royaal olijfolie extra vierge erover en plaats voor 15-20 minuten terug in de oven.
4. Pel en snipper de ui. Maal de bloemkool fijn in je keukenmachine. Je krijgt dan hele kleine korreltjes die lijken op rijst of couscous (of gebruik een rasp). Verwarm olie in een bakpan op een middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten. Roerbak de bloemkoolrijst in circa 3 minuten beetgaar en lichtbruin. Pers de knoflook erboven uit.
5. Haal de aubergine uit de oven en serveer met de bloemkoolrijst.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Wok dan de aubergine, ui, champignons en paprika en serveer de bloemkoolrijst ernaast.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

