



340 gram
groenten per
portie *

Georgische aubergine groentestoof

met walnoten en koriander

Ajapsandali is een Georgische ratatouille. Dit stoofgerecht wordt gemaakt van een selectie verse groenten en heerlijke kruiden. Het eindresultaat is een super smakvolle stoofpot die ook nog eens lekker veel groenten bevat. Er zijn veel groentevarianties te bedenken en je kunt het gerecht warm of koud eten. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar deze op een donkere plek.

30 min | 674 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	2
Wortel	g	100	200	300	400
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Puntpaprika	g	100	200	400	400
Gepelde tomaten	g	200	400	400	800
Witte bonen in tomatensaus	g	100	200	360	360
Verse koriander	g	5	5	10	10
Walnoten	g	15	25	35	50
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en (chili) 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, snijd in stukken en bestrooi met zout. Zet 10 minuten opzij en dep daarna droog met keukenpapier.
2. Was of schil de wortel en aardappel en snijd in kleine stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de aardappel, wortel, paprika en aubergine 5 minuten op een hoog vuur. Voeg de gepelde tomaten en de witte bonen in tomatensaus toe. Laat het geheel afgedekt 15 minuten pruttelen op een middelhoog vuur. Breng op smaak met de helft van de koriander, zout en (chili) peper.
4. Hak de walnoten grof en rooster 5 minuten in een droge bakpan op een laag vuur.
5. Serveer de groentestoof in een mooie schaal en strooi de walnoten en overgebleven koriander erover.

Tip: Hoe langer je de groentestoof laat pruttelen, des te lekkerder het wordt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

