



Zomerse ratatouille met desembrood en zonnebloempitten-crunch

Een ratatouille is een zomerse stoofpot uit Frankrijk. Wij maken hem compleet met witte bonen, brood en zonnebloempitten. Zonnebloempitten bevatten veel eiwitten, vezels en ijzer. Echt superfood! En geroosterd zijn de pitjes heerlijk over een salade of ratatouille. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar deze buiten de koelkast.

30 min | 708 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
Kleine witte bonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Desembroodje	<i>st</i>	1	2	3	4
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tijm	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zonnebloempitten	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	2	3
Groentebouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
(Rode wijn) azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een ruime ovenschaal). Bereid de bouillon.
2. Spoel de witte bonen onder de kraan en dep droog. Verdeel een derde van de witte bonen over de bakplaat en leg de desembollen ernaast. Bak de desembollen in 8-10 minuten krokant en gaar. Haal deze uit de oven. Laat de witte bonen nog ongeveer 15 minuten in de oven totdat ze krokant zijn.
3. Was de courgette, aubergine en tomaat en snijd alles in blokjes. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olijfolie in een brede braadpan en roerbak de groenten 2-3 minuten op een hoog vuur, pers de knoflook erboven uit. Schenk de bouillon erbij, voeg de overgebleven witte bonen toe en zet het vuur zacht. Laat zachtjes 10 minuten pruttelen. Maak op smaak met tijm, paprikapoeder, azijn, zout en peper.
4. Rooster de zonnebloempitten in een droge bakpan en voeg de krokante witte bonen toe. Breng op smaak met komijn, zout en peper. Hak alles een beetje fijn en serveer samen met het brood bij de ratatouille.

Tip: Je kunt ook de witte bonen niet meebakken in de oven om het gerecht sneller klaar te krijgen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

