



Carpaccio van coeur de boeuf tomaten

met buffelmozzarella en meergranen stokbroodje

Een carpaccio is eigenlijk dingesneden rundvlees, maar in dit geval hebben we hem vegetarisch gemaakt en heerlijk zomers. Met grote Coeur de boeuf tomaten en buffelmozzarella. Het is niet erg als de tomaten nog een beetje groen zien, want ze rijpen van binnen naar buiten. Tip: haal de tomaten uit de zak en laat ze verder rijpen op de fruitschaal.

15 min | 722 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
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Rucola	g	25	50	75	100
Coeur de Boeuf tomaat	g	250	500	750	1000
Buffelmozzarella	g	75	125	175	250
Verse basilicum	st	0.5	0.5	1	1
Zwarte olijventapenade	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	el	0.5	1	1.5	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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bak het brood 8-10 minuten. Laat afkoelen en snijd in plakjes.
2. Was de rucola, laat goed uitlekken en verdeel een deel over de borden. Snijd de tomaten in dunne plakjes en leg deze als een carpaccio erop. Kruid met peper en zout.
3. Laat de mozzarella uitlekken (vang het vocht op in een bakje) en scheur of snijd in stukken. Verdeel de mozzarella, samen met de basilicum en rest van de rucola over de tomatencarpaccio.
4. Roer de tapenade los met een deel van het mozzarella vocht en druppel een beetje over de tomatencarpaccio. Of smeer de tapenade op je broodje. Breng verder op smaak met olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, peper en zout.
5. Serveer de carpaccio met het knapperige brood.

Tip: Basilicum over? Hak het fijn en meng met een beetje olijfolie, je hebt dan heerlijk basilicum-olie die je nog best lang kunt gebruiken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

