



Whipped ricotta

met miso-worteltjes en postelein

Soms maakt een kleine toevoeging een mega-verschil qua smaak. Hier zijn we bij Ekomenu dagelijks mee bezig. Vandaag de beste worteltjes in de hoofdrol van dit gerecht. Langzaam gegaard, maar met miso, sesamzaad en citroen. Niks meer aan doen, maar lekker opsmikkelen.

20 min | 782 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
Parelcouscous	g	85	170	255	340
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	200	400	600	800
Miso	g	15	25	40	50
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Ricotta	g	75	150	225	250
Postelein	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie en boter	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de parelcouscous in 10-15 minuten gaar. Giet daarna het water af. Besprenkel met een beetje lekkere olijfolie.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was of schil de wortels en snijd overdwars in vieren. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook de wortels in circa 5 minuten beetgaar. Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht.
3. Verwarm een boter in een bakpan op laag vuur en voeg de wortels, ui en knoflook toe. Laat afgedekt zachtjes bakken met een klein beetje kookvocht. Maak op smaak miso, sesamzaadjes en beetje citroensap en peper.
4. Schep de ricotta in een blender of in het bakje van de staafmixer. Voeg een beetje citroenrasp en -sap toe en maak op smaak met peper en zout. Mix totdat de ricotta lekker luchtig is.
5. Was de postelein. Lepel de ricotta op de borden en schep de worteltjes erop. Serveer met de parelcouscous en postelein.

Tip: Miso heeft een behoorlijk uitgesproken smaak, die als je het voor het eerst eet is het misschien even wennen, maar daarna wil je niks anders meer.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

