



Courgette en aubergine rolletjes met ricotta

in tomatensaus met parelcouscous

Oregano is een zoet-pittig ruikend kruid. Het geeft je gerecht een kenmerkende Mediterrane smaak. De blaadjes zijn klein, hebben meestal een spitse top en zijn fluweelachtig. Gebruik zoveel je lekker lijkt. De oregano kun je heel goed drogen en bewaren. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar deze buiten de koelkast.

45 min | 786 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Courgette	st	0.5	1	2	2
Aubergine	st	0.5	1	1	1
Ui	st	0.5	1	1	2
Verse oregano	st	0.5	0.5	1	1
Gepelde tomaten	g	200	400	600	800
Ricotta	g	100	200	250	400
Parelcouscous	g	85	170	255	340
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en (cayenne)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 op 200 °C.
2. Was de courgette en aubergine en snijd of schaaft in hele dunne plakken. Besprenkel royaal met olie en zout en grill of bak de plakjes lichtbruin in circa 10 minuten. Laat daarna afkoelen.
3. Pel en snipper intussen de ui. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Ris de oregano van de takjes. Doe de gepelde tomaten en de helft van de oregano erbij en breng op smaak met zout en (cayenne)peper. Verwarm de saus 5 minuten. Schenk de tomatensaus daarna in een ruime ovenschaal.
4. Klop de ricotta los met de overgebleven oregano, olie, zout en peper. Schep wat van de ricotta aan het uiteinde van de courgette en aubergine plakjes. Rol ze één voor één op en leg de rolletjes in de tomatensaus (dat kan rechtop of liggend). Plaats de ovenschaal 15 minuten in de voorverwarde oven.
5. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de parelcouscous in 10-12 minuten gaar. Giet daarna het water af en serveer de parelcouscous met de courgette en aubergine rolletjes.

Tip: Heb je geen tijd of zin om rolletjes te maken, dan kun je de ricotta ook door de tomatensaus roeren. Serveer de parelcouscous dan met de gegrilde groenten en tomaten-ricottasaus. Ook erg lekker en snel klaar!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

