



Kruidige aubergine met quinoa

gebakken koolvis en Légumaise

Sinds een aantal jaar gebruiken we Nederlandse quinoa in onze gerechten. Hierdoor hoeft het van oorsprong Zuid-Amerikaanse super gezonde zaadje niet meer helemaal van de andere kant van de oceaan te komen. Dat scheelt aardig wat kilometers! Dit quinoa ras, ontwikkeld door de Universiteit van Wageningen, kan prima groeien onder slechte omstandigheden. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

25 min | 634 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse peterselie	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Sinaasappel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Quinoa	<i>g</i>	75	150	225	300
Koolvisfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Légumaise	<i>g</i>	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de aubergine en snijd in stukken. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Hak de peterselie fijn.
2. Verhit een bakpan met olie en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de aubergine en wortel toe en bak 5-7 minuten mee. Pers de sinaasappel boven de groenten uit en breng verder op smaak met ras el hanout, paprikapoeder, zout en (chili)peper.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 10-12 minuten gaar. Giet het water af af en meng met de groenten en de peterselie.
4. Verhit olie (of verwarm boter) in een andere bakpan en bak de vis op een hoog vuur kort aan. Temper het vuur en bak nog enkele minuten. Breng op smaak met zout en peper. Je kunt de vis desgewenst ook stomen in plaats van bakken.
5. Lepel de Légumaise op de borden en leg de koolvis erop. Heerlijk met de quinoa met groenten.

Tip: Je kunt de Légumaise koud óf warm serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

