



Romanesco met dragon-kaassaus

en gebakken champignonrijst

Deze groene sprookjesachtige torentjesbloemkool bestaat van dichtbij uit allemaal kleine romanescootjes.

Fractals worden deze groeipatronen in de natuur genoemd. De romanesco kookt snel gaar, heeft een stevige structuur en een zachte koolsmaak. Vandaag combineren we romanesco met een lekkere dragon-kaassaus en gebakken champignonrijst.

25 min | 657 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

Bruine rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Romanesco	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Melk	<i>ml</i>	75	150	200	300
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	50	75	100	150
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Verse draçon	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Champignons	<i>g</i>	100	200	400	400

zelf toevoegen:

Boter	<i>g</i>	5	10	15	20
Meel	<i>g</i>	5	10	15	20
Olijfolie	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook 7-9 minuten. Giet daarna het water af en laat afkoelen op een plat bord.
2. Breng een pan met water aan de kook. Verwijder de bladeren van de romanesco, spoel onder de kraan en kook de romanesco in zijn geheel gaar in 10-15 minuten. Giet vervolgens het water af.
3. Smelt de boter in een steelpan. Roer het meel erdoor en laat al roerend op een laag vuur garen. Schenk de melk erbij en breng zachtjes aan de kook. Blijf roeren en kook ongeveer 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de geraspte kaas toe, pel de knoflook en pers erboven uit. Blijf net zo lang roeren totdat de kaas gesmolten is en je een gladde, schenkbare saus hebt. Voeg eventueel extra melk (of groente kookvocht) toe. Hak de draçon en voeg toe naar smaak samen met zout en peper.
4. Pel en snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de ui en champignons op een middelhoog vuur lichtbruin. Voeg de afgekoelde rijst toe en roerbak op een middelhoog vuur mee. Breng op smaak met zout en peper.
5. Plaats de romanesco op een mooi bord en schenk de kaassaus erover. Serveer de gebakken champignonrijst erbij. Je kunt de romanesco torentjes aan tafel afbreken of afsnijden (leuk voor de kids!).

Tip: Je kunt de romanesco ook klein snijden in roosjes, dan kun je de kooktijd halveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

