

DINNERLY



Risoni met aubergine en tomaat met vegan amandelcrème en frisse munt



ca. 25min



2 personen

Risoni heeft de vorm van rijst, maar de smaak en textuur van pasta, en is daarom hartstikke veelzijdig. Vandaag smaakt ie fantastisch in combinatie met aubergine, tomaat en onze veganistische crème van amandelen, sojaroomb en munt.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g risoni ¹
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 200ml sojaroom ⁶
- 1 aubergine
- 2 tomaten
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 10g verse munt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 810kcal, vet 41.4g, koolhydraten 89.5g, eiwit 19.1g



1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 7-9min beetgaar. Schep ca. **150ml kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken.



2. Amandelschaafsel bakken

Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. **Pas op:** het kan snel aanbranden. Haal het **amandelschaafsel** uit de pan. Meng de **helft van het amandelschaafsel** in een hoge beker met de **helft van de sojaroom**. Zet de **rest van het amandelschaafsel** opzij.



3. Groenten bakken

Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm. Verhit de gebruikte koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **aubergine** met een snuf zout 8-10min, tot ie zacht wordt. Breng op smaak met zout. Snij elke **tomaat** in 6 parten. Pel 1 teen knoflook en snij grof. Voeg de **tomaat, kruidenmix** en knoflook toe aan de pan en bak 30-60sec mee.



4. Groenten garen

Giet **100ml kookwater** met een snuf suiker in de pan en breng aan de kook. Laat dan op laag vuur zachtjes koken, tot het water verdampt is en de **groenten** gaar zijn. Snij de **muntblaadjes** en de **rest van het amandelschaafsel** grof.



5. Saus pureren

Voeg de **helft van de munt** en 4tl azijn toe aan de beker met **amandel** en **sojaroom** en pureer met een staafmixer fijn. Meng de **saus** met de **pasta** en de **groenten**, voeg evt. meer **sojaroom** toe en breng op smaak met peper en zout. Garneer de **pasta** met de **gehakte amandel** en de **rest van de munt**.



6. Zuur en fruitig

Heb je toevallig een citroen in de koelkast liggen? Als je wil kun je de azijn in de saus vervangen door citroensap en je gerecht met wat citroenrasp op smaak brengen.