



Risoni met aubergine en tomaten

in vegan amandelroom met munt en citroen



ca. 25min



2 personen

Risoni is toch wel het beste van twee werelden: pasta en rijst ineen en eindeloos te combineren. Vandaag bijvoorbeeld met een vegan roomsaus gemaakt van amandelen, haverroom en citroen, en een goeie portie aubergine en tomaten. Nog een beetje munt voor een extra frisse kick, en de edelgistvlokken zorgen voor de hartige toets.

Wat je van ons krijgt

- 200g risoni ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 25g amandelschaafsel ²
- 200ml haverroom
- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 10g verse munt
- 1 zakje edelgistsvlokken

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

Gluten (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 830kcal, vet 39.3g, koolhydraten 98.7g, eiwit 20.4g



1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 12-14min beetgaar. Schep **100ml pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af in een zeef en laat uitlekken. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **een helft** van de **citroen** uit, snijd de **andere helft** in parten.



4. Groente koken

Voeg de **knoflook** en de **tomaten** met de **kruidenmix** toe aan de **auberginepan** en roer goed door. Voeg het **pastawater** en een snuf suiker toe en breng het aan de kook. Laat de **groente** zachtjes koken op laag vuur, tot het meeste vocht is verdampt. Proef en breng op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem ze uit de pan en doe de **helft van het amandelschaafsel** met de **helft van de haverroom** in een hoge (maat)beker en zet opzij. Snijd de **aubergine** in blokjes.



5. Amandelroom maken

Pluk de **muntblaadjes**. Doe de **helft van de munt** met **1 el citroensap** in de (maat)beker en pureer fijn met een staafmixer. Voeg naar smaak **meer citroensap** toe en peper en zout. Hak de **rest van het amandelschaafsel** en de **rest van de munt** grof. Meng beide met de **citroenrasp** en de **edelgistsvlokken**.



3. Aubergine bakken

Verhit dezelfde koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie en roerbak de **aubergine** in 8-10min zacht. Breng op smaak met zout. Pel de **knoflook** en snijd grof. Halveer de **cherrytomaten**.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **amandelroom** en de **pasta** toe aan de **groente**, meng goed en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** en de **aubergine-tomaten** over borden, bestrooi met de **munt-amandeltopping** en serveer met de **citroenpartjes**.