



Romige risoni met aubergine en tomaten

met amandelroom, 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, sojaroomb en citroen, en een goeie portie aubergine en tomaten. Nog een beetje munt voor een extra frisse kick, en de gistvlokken zorgen voor de hartige toets.

Wat je van ons krijgt

- 200g risoni ¹
- 1 citroen
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 200ml sojaroom ⁶
- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 10g verse munt
- 1 zakje edelgistvlokken

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 801kcal, vet 35.8g, koolhydraten 97.2g, eiwit 22.4g



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 7-10min 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. Groenten koken

Voeg de **knoflook** en de **tomaten** met de **Italiaanse 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 **groenten** zachtjes koken op laag vuur, tot het meeste vocht is verdampt. Proef en breng op smaak met zout en peper.



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



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 en hak de **knoflook** grof. Halveer de **cherrytomaten**.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **amandelroomsaus** en de **pasta** toe aan de **groenten**, meng goed en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **pasta** en de **aubergine-tomaten** over borden en bestrooi met de **munt-amandeltopping**. Geef de **citroenpartjes** erbij.