



Tostada met krokante aubergine

en rucola en refried beans

Een tostada is per ongeluk ontdekt toen iemand "iets" wilde doen met zijn oude wraps. Op deze manier zijn ze met een heerlijke twist een nieuw leven ingeblazen! Vandaag met krokant gebakken aubergine, zachte bonenpuree en rucola. Tip: je kunt de aubergine ook besprenkelen met zout, even wegzetten en dan het zout en vocht eraf veegen. Dan krijg je kroker aubergine.

20 min | 654 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
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Adukibonen	<i>g</i>	150	300	400	600
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tortilla wraps extra vezel	<i>st</i>	2	4	6	8
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Bloem	<i>el</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. Was de aubergine en snijd in kleine blokjes. Hussel de aubergine met een beetje olie, de bloem en Mexicaanse kruiden zodat ze goed bedekt zijn. Verhit olie in een brede bakpan en bak de aubergine op een hoog vuur in tenminste 6 minuten krokant. Schep de aubergine uit de pan en bewaar de pan.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Spoel de adukibonen in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Fruit de ui en knoflook 2 minuten in de pan van de aubergine. Verwarm de bonen mee en voeg een scheutje water en limoensap toe. Stamp het daarna tot een grove puree of pureer met een staafmixer.
3. Verhit een droge bakpan (of gebruik 2 pannen) en bak de tortilla wraps goudbruin.
4. Snijd de tomaat in plakjes. Besmeer de tortilla's met de bonenpuree en beleg met de tomaat, aubergine en rucola.

Tip: De refried beans - of bonenpuree - is een klassieker uit Mexico. Dit gerecht is ontstaan door restjes bonen even op te bakken en als lunch op te eten, bijvoorbeeld met 'knabbelgroente.'

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

