



Piadina met yazzara en komkommerkruid

spinazie en geblakerde limoen

Yazzara is een dip uit het Midden-Oosten op basis van wortel en pompoen. Deze simpele dip ga je zelf maken en serveer je met overheerlijke piadina's en spinazie. Erbij: geblakerde limoen. Dit blakeren zorgt ervoor dat de limoen een klein beetje zoetig wordt. Geweldig lekker.

30 min | 604 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
Wortel	<i>g</i>	75	150	225	300
Gesneden pompoen	<i>g</i>	200	400	600	800
Limoen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gember (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zure room	<i>ml</i>	65	125	180	250
Piadine spelt wrap	<i>st</i>	2	4	6	8
Komkommerkruid	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Honing	<i>tl</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	2	3
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. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Was of schil de wortel en snijd klein. Kook de wortel en de gesneden pompoen in ongeveer 15 minuten gaar.
2. Snijd intussen de limoen in partjes. Verwarm een droge bakpan en bak de limoen aan alle kanten op hoog vuur totdat ze gaan blakeren. Schep de limoen eruit en schenk olie in de pan.
3. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Giet het water van de wortel en pompoen af en bak de helft van de groenten in de bakpan op een hoog vuur gedurende 2-3 minuten (de andere helft bewaar je voor de yazzara saus). Voeg de spinazie toe, zet het vuur zacht en laat kort slinken (bewaar eventueel een handje spinazie voor garnering).
4. Pel de knoflook. Schil en rasp de gember. Pureer met een staafmixer of hakmolentje de overgebleven wortel en pompoen samen met de zure room tot een stevige saus. Pers de knoflook erboven uit en breng verder op smaak met geraspte gember, honing, komijnpoeder, zout en (chili)peper.
5. Verwarm de piadina's kort in een droge bakpan of in de broodrooster. Smeer de yazzara (pompoensaus) op de piadina's en schep de gebakken groente erop. Lekker met de geblakerde limoen en komkommerkruid.

Tip: De limoen kun je ook uitknijpen over het gerecht voor extra frisheid.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

