



Piadina met hummus

en gegrilde groenten

Heb je piadina's over van de avondmaaltijd? Dan kun je deze gebruiken voor de volgende dag als lunch. Lekker om deze te beleggen met hummus en gegrilde groenten.

10 min | 518 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
Piadine spelt wrap	<i>st</i>	1	2	3	4
Groenten van het seizoen	<i>g</i>	150	300	450	600
Hummus	<i>g</i>	40	85	130	170

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en 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. Kies groenten van het seizoen. Was de groenten en snijd in plakjes. Verwarm een grillpan en gril de plakjes totdat er mooie grillstrepen ontstaan. Als je geen grillpan hebt kun je ze ook gewoon bakken in een bakpan.
2. Verwarm de piadina kort in een bakpan en smeer de hummus erop. Verdeel de gegrilde groenten erover en breng op smaak met zout en peper.

Tip: Je kunt ook groenten kiezen uit het groentepakket die rauw ook lekker zijn, dan hoeft je ze niet te grillen of bakken en dat scheelt weer tijd!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

