



290 gram
groenten per
portie *

Burritos met pompoen

hummus en palmkool

Een burrito is een tortillawrap gevuld met van alles en nog wat. Met een burrito kun je eindeloos variëren met de ingrediënten (denk aan kaas, tomaat, spinazie, pompoen, maïs). Wat een burrito een burrito maakt, zijn de bonen. Zorg dus dat die er altijd in zitten. Een burrito is zo gevouwen dat de vulling helemaal ingepakt zit, waardoor je 'm makkelijk met de hand kunt eten. Weetje: de naam "burrito" komt van het Spaanse burro, wat ezel betekent. Een burrito is dus een ezeltje.

25 min | 677 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
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Palmkool	g	100	200	300	400
Zwarte bonen	g	100	200	300	390
Tortilla wraps	st	2	4	6	8
Hummus	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Kaneelpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Doe de pompoenblokjes in een kom, besprenkel met olie en breng op smaak met kaneel- en paprikapoeder. Hussel alles goed door elkaar en spreid uit over de bakplaat. Rooster de pompoen in circa 20 minuten gaar in de voorverwarmde oven (zet eventueel de laatste minuut de ovengrilstand aan).
3. Was ondertussen de palmkool, laat goed uitlekken. Verwijder de nerven van de palmkool en snijd het blad in reepjes. Spoel de zwarte bonen in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de palmkool met de zwarte bonen 5-7 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Verwarm de tortilla wraps kort in een droge bakpan en besmeer ze met hummus. Beleg de wraps met de geroosterde pompoen, palmkool en zwarte bonen. Breng eventueel verder op smaak met zout en (chili)peper.

Tip: Hou je van pit? Doe dan wat tabasco of chilivlokken door de hummus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

