



270 gram
groenten per
portie *

Loaded jackfruit met tomatensalsa en tortillachips

suikermais en snijbiet

Jackfruit is een prachtige natuurlijke vleesvervanger, die je veelzijdig kunt inzetten. Zoals in deze stoof met kapucijners en snijbiet. Een heerlijke berg groente bedekt met knapperige chips. Bijzonder lekker.

30 min | 665 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
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Jackfruit	<i>g</i>	150	300	400	600
Kidneybonen	<i>g</i>	150	300	400	600
Snijbiet	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomatenpuree	<i>g</i>	35	70	100	150
Suikermais	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Tortillachips	<i>g</i>	40	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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. Voor de salsa: pel en snipper je de sjalot en knoflook. Was de tomaat, snijd heel klein en kruid met peper en zout. Laat het vocht goed uitlekken in een zeef en schep door elkaar. Zet opzij.
2. Spoel de jackfruit in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Trek met je vingers de jackfruit een beetje uit elkaar. De harde stukjes kun je eventueel pletten met je mes. Spoel de kapucijners in een zeef onder de kraan. Was de snijbiet, laat goed uitlekken en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de tomatenpuree 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een scheutje water toe en schep de jackfruit, snijbiet en kapucijners erdoor. Breng op smaak met zout en (chili)peper. Laat nog 5 minuten sudderen. Schep vlak voor het serveren de tomatensalsa erdoor.
4. Breng een pan met water aan de kook en kook de mais 10 minuten tot de korreltjes donkergeel kleuren. Snijd daarna met een scherp mes de maïskorrels van de kolf en breng op smaak met een snuf zout.
5. Verdeel 3/4 van de tortilla chips over de borden. Schep het jackfruit-tomaat mengsel en mais erop en strooi tenslotte de rest van de chips erover.

Tip: Een chilipeper of chilivlokken maakt de salsa lekker pittig.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

