



Mexicaanse traybake met frisse perzikdip

en jalapeño tortilla chips

Vandaag staat er een heerlijk gerecht op het menu: een mexicaanse traybake met frisse perzikdip. Deze dip geeft het gerecht een verrassende twist. Het zoete van de perzik, de romigheid van de crème fraîche, en het frisse limoensap zorgen samen voor een perfecte balans.

20 min | 680 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
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1	2
Gerookt paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Bonenmix met mais	g	100	200	300	400
Perzik	st	0.5	1	1.5	2
Boeren crème fraiche	ml	50	100	125	200
Limoen	st	0.5	0.5	1	1
Geitenkaas	g	25	50	75	100
Tortilla rolls jalapeño	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4

**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. Was of schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukken. Breng een pan met water aan de kook en kook de zoete aardappel afgedekt 5 minuten (ze hoeven nog niet gaar te zijn). Pel de ui en snijd in ringen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in ringen (over de breedte). Spoel de mais en bonen af en laat uitlekken.
2. Meng de paprika, ui en voorgedroogde zoete aardappel met olijfolie, zout en paprikapoeder. Leg de groente in de ovenschaal en bak 12-15 minuten in de oven.
3. Snijd de perzik in kleine blokjes. Verwarm boter in een bakpan en bak de perzik 3-4 minuten tot ze zacht en licht gekaramelliseerd zijn. Meng de helft van de gebakken perzik door de crème fraiche en breng op smaak met het sap van de limoen.
4. Meng de groente uit de oven met de bonenmix en overgebleven perzik en schep op de borden. Verkruimel de geitenkaas erover. Lekker met de perzikdip en de jalapeño tortilla chips.

Tip: Nog perzik over? Bak deze de volgende dag met een beetje honing en serveer door de yoghurt voor een heerlijk zoet ontbijt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

