



Broodje shoarma met tomatensalade en knoflook-yoghurt

Vandaag een allemansvriend op het menu. Een broodje shoarma is een gerecht dat oorspronkelijk uit het Midden-Oosten komt. Net als döner, betekent shoarma 'draaiend' in het Turks. Het shoarmavlees wordt geregend aan een spit en draaiend gegrild. Wij serveren het met een tomatensalade en een knoflook-yoghurt sausje.

25 min | 728 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
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	200	300
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Varkensshoarma	<i>g</i>	100	200	300	400
Pitabroodjes volkoren	<i>st</i>	2	4	6	8
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 180 °C of gebruik het broodrooster voor de pita's.
2. Was de tomaten en paprika's in snijd in kleine blokjes. Was de blaadjes van de little gem en snijd klein. Hussel alles goed door elkaar en breng op smaak met olijfolie extra vierge, (balsamico)azijn, zout en peper. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met het shoarmavlees in 5 minuten bruin en gaar. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
4. Leg de pitabroodjes in de oven, besprenkel met een beetje water en bak circa 3-4 minuten in de voorverwarde oven of gebruik het broodrooster.
5. Pers de knoflook uit boven de yoghurt, klop goed los en breng op smaak met olijfolie extra vierge, tijm zout en peper. Snijd de pitabroodjes open (als een enveloppe) en vul ze met de knoflookyoghurt, salade en het shoarmavlees. Serveer de overgebleven salade en knoflookyoghurt ernaast. Of zet alles in bakjes op tafel en laat iedereen zelf hun pitabroodje vullen.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Verwarm de pitabroodjes dan in je broodrooster.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

