



Pitabroodsalade met muntddressing

kikkererwten, tomaat en komkommer

Vandaag een recept geïnspireerd op de bekende Libanese broodsalade: Fattoush. We gebruiken heerlijke volkoren pitabroodjes en een frisse saus met verse munt. Eikenbladsla is lekker fris en knapperig. De groene variant heeft, net als de rode, een pittige en licht nootachtige smaak. Verwerk deze sla tot een mooie salade of gebruik het mooie blad als knapperige toevoeging op je brood.

20 min | 822 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kikkererwten	<i>g</i>	125	250	370	500
Pitabroodjes	<i>st</i>	2	4	6	8
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Eikenbladsla	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse munt	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	2	3	4	6
Plantardige yoghurt (of mayonaise)	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Citroensap	<i>el</i>	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. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan, dep droog en besprenkel met olie. Breng op smaak met paprikapoeder, komijn, zout en (chili)peper. Halveer de pitabroodjes overlangs. Bestrijk de helften met olie en snijd in smalle reepjes of puntjes. Verdeel de pitabroodjes en kikkererwten over de bakplaat en bak 8-10 minuten in de voorverwarnde oven.
3. Was intussen de komkommer en tomaat en snijd klein. Pel en snipper de sjalot. Was de sla en snijd of scheur in reepjes.
4. Was de munt en snijd klein. Maak een dressing van de plantardige yoghurt (of mayonaise), munt, olijfolie extra vierge, citroensap, zout en (chili)peper.
5. Doe de groenten, kikkererwten en een deel van de pitabroodstukjes in een saladekom en hussel door elkaar. Serveer met de munt dressing en strooi de rest van het krokante pitabrood erover.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de pitabroodjes ook in de broodrooster verwarmen of krokant bakken in een pan. Gebruik ook munt door de salade voor nog meer smaak!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

