



No-breakfast burrito

met scrambled tofu en zoete aardappel

Deze burrito's zijn populair in het zuiden van de Verenigde Staten. Daar worden ze tijdens het ontbijt gegeten, vandaar ook de naam breakfast burrito's. Wij hebben er een voedzame avondmaaltijd van gemaakt.

Origineel bevatten breakfast burrito's altijd eieren en aardappels. Deze vervangen we door tofu en zoete aardappel. Tofu kun je heel makkelijk verkruimelen en kruiden, zo lijkt het net scrambled egg! Let op: haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

30 min | 811 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	125	250	375	500
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Tofu	g	125	250	375	500
Verse kurkuma, rasp	tl	0.5	1	1.5	2
Spinazie	g	50	100	150	200
Avocado	st	0.5	1	2	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Tortilla wraps extra vezels	st	2	4	6	8
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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 zorg dat de oven goed heet is. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukken. Doe in een ovenschaal, besprenkel met olie en chilivlokken naar smaak en rooster 20-25 minuten in de voorverwarnde oven.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Laat de tofu uitlekken. Verwarm olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Verkruiemel de tofu en voeg toe aan de pan. Schil de kurkuma (let op: kurkuma geeft erg af!) en rasp boven de pan. Bak het geheel ongeveer 10 minuten totdat de tofu bruin/geel kleurt. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper.
3. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan en snijd kleiner (je kunt de spinazie rauw laten of even opwarmen in een bakpan). Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes. Druppel een beetje limoensap over de avocado. Je kunt uiteraard ook guacamole maken en op de tortilla smeren.
4. Verwarm de tortilla's kort in een droge pan (ze mogen nog een beetje flexibel zijn) en beleg ze met de spinazie, zoete aardappel en het tofu-mengsel. Garneer met de avocado, koriander en wat limoensap.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de zoete bataat afgedekt ook bakken in een bakpan (met een klein scheutje water). Ook lekker met wat sweet chili saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

