



## Pitabroodsalade met verse munt dressing

kikkererwten, tomaat en komkommer

Vandaag een recept, geïnspireerd op een Libanese broodsalade. We gebruiken heerlijke volkoren, vezelrijke pitabroodjes en een frisse saus met verse munt. Little Gem is een kleine gekropte Romeinse sla met gekrulde blaadjes. Het wordt gezien als de grote vervanger van romaanse sla of ijsbergsla, met als voordelen dat het smaakvoller is en daarnaast langer houdbaar. Onze biologische komkommer wordt geleverd door 'Van Brakel.'

20 min | 748 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Pitabroodjes volkoren	<b>st</b>	1.5	3	4	6
Kikkererwten	<b>g</b>	175	350	550	700
Komkommer	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Tomaat	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Little gem	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Verse munt	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
Soja yoghurt	<b>g</b>	50	100	150	200

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<b>el</b>	2	3	4	6
Paprikapoeder	<b>tl</b>	1	2	3	4
Citroensap	<b>el</b>	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, zout en (chili)peper. Halveer de pitabroodjes overlangs. Bestrijk de helften met olie en snijd in smalle reepjes of puntjes. Verdeel de kikkererwten en pitabroodjes over de bakplaat en bak 10 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Was intussen de komkommer en tomaat en snijd klein. Was de sla, laat heel goed uitlekken en snijd klein.
4. Was de munt en snijd klein. Maak een dressing van de soja yoghurt, de munt, olijfolie extra vierge, citroensap, zout en (chili)peper.
5. Doe de groenten, kikkererwten, overgebleven kruiden en een deel van de pitabroodstukjes in een saladekom en hussel door elkaar. Serveer met de 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 samen met de kikkererwten krokant bakken in een pan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

