



370 gram
groenten per
portie *

Turkse pizza wraps

met een frisse salade en knoflooksaus

Vandaag eten we Turkse pizza! De pizza is van oorsprong een Turks gerecht genaamd Lahmacun. Dit traditionele gerecht wordt in het Midden-Oosten veel gegeten. Het is gemaakt van deeg met een mengsel van verse tomaten, ui, pepers en gehakt. Weetje: Het gerecht werd gegeten door Arabische sheikhs die door de woestijn reisden.

15 min | 611 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	st	1	2	2	3
Trostomaten	g	125	250	400	500
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	g	125	250	400	500
Rundergehakt	g	50	100	200	200
Tortilla wraps extra vezel	st	2	4	6	8
Little gem	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Volle roeryoghurt	ml	50	75	100	150
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Komijnpoeder	tl	0.25	0.5	1	1
Paprikapoeder	tl	1	0.5	1	1
Gedroogde groene kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper			0.5		

**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. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel en snipper de ui. Was de tomaat, rode peper en paprika en snijd klein. Bewaar de helft van de ui, tomaat en paprika voor later. Doe de andere helft in een keukenmachine of hakmolen en hak korrelig. Doe de fijngehakte groenten in een kom en kneed hier het gehakt door. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, komijn, paprikapoeder, zout en peper.
3. Besmeer de wraps met een laagje van het gehakt-groenten mengsel en bak de Turkse pizza wraps circa 6-8 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Spoel intussen de sla, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Pel de knoflook en pers deze boven de yoghurt uit. Maak de knoflooksaus op smaak met citroenrasp, zout, peper en gedroogde groene kruiden.
5. Haal de Turkse pizza wraps uit de oven en serveer de sla en overgebleven tomaat, paprika en ui erbij. Besprenkel met citroensap en knoflooksaus.

Tip: Ook lekker? Een beetje feta of geitenkaas over de wraps verbrokkelen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

