

Plantaardige pita met oesterzwam shoarma

en pastinaak frietjes

Zin in even wat anders? Probeer dan deze heerlijke frisse oesterzwam pita boordevol verse groente! Naast de pita serveren wij knapperige pastinaakfrietjes uit de oven. De smaak van deze lange, ivoorkleurige wortel is zoetig, bijna anijsachtig en ligt tussen de smaak van wortel en knolselderij in.

35 min | 617 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
Pastinaak	*g*	300	600	900	1200
Oesterzwam	*g*	100	200	300	400
Ui	*st*	1	3	4	6
Knoflookteen	*st*	0.5	1	2	2
Ras el Hanout	*tl*	1	2	3	4
Pitabroodjes	*st*	1	2	3	4
Komkommertje	*st*	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olie	*el*	1	2	3	4
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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was of schil de pastinaak en snijd in dunne frieten. Doe de pastinaak frietjes in een kom, besprenkel met olie en spreid uit over de bakplaat. Bak de frietjes in 20-25 minuten goudbruin in de hete oven. Schep halverwege om en kruid met zout en peper. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Veeg intussen de oesterzwammen schoon en scheur in reepjes. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en oesterzwammen 4 minuten op middelhoog vuur. Pers de knoflook erboven uit, breng op smaak met de ras el hanout, zout en peper en bak nog even mee.
3. Verwarm de pitabroodjes 3 minuten in de oven bij de pastinaak frietjes (of in je broodrooster).
4. Was de komkommer, en snijd of schaaf in dunne plakjes. Snijd de pita open en vul deze met de oesterzwammen, komkommerplakjes. Serveer de krokante pastinaakfrietjes ernaast.

Tip: Maak een (vegan) yoghurtsausje voor erbij. Heb je nog lekkere verse of gedroogde kruiden die bij de pastinaak frietjes passen? Zoals bijvoorbeeld paprika poeder, tijm, cajun of rozemarijn? Gebruik dat voor nog meer smaak!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief