



400 gram
groenten per
portie *

Knolselderij-shoarma broodjes

met rucola en kruidige yoghurt dip

Knolselderij is op het eerste gezicht misschien niet moeders mooiste, maar het behoort wel tot de meest gezonde groente! Hij zit namelijk vol vitamines en mineralen. Vandaag roosteren we de knolselderij in de oven, heerlijk op smaak gebracht met kruidige ras el hanout. Laat je verrassen door deze veggïe variant van het broodje shoarma!

35 min | 696 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knolselderij	st	0.5	1	1	1.5
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Champignons	g	50	100	150	200
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1
Yoghurt	ml	50	100	150	200
Volkoren pitabroodjes	st	2	4	6	8
Rucola	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Citroensap of azijn	st	0.25	0.5	0.75	1
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 190 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Schil de knolselderij, snijd in dunne reepjes of kleine blokjes en doe de knolselderij en ui in een kom. Pel de knoflook en pers er boven uit. Besprenkel met olie en breng op smaak met ras el hanout, zout en (chili)peper. Spreid uit over de bakplaat en bak in 25-30 minuten krokant gaar.
3. Maak de champignons schoon en snijd doormidden of in vieren. Besprenkel met olie en bak 10-15 minuten met de knolselderij mee in de hete oven.
4. Was de munt en snijd klein. Roer de yoghurt los in een kommetje. Schep de munt erdoor en breng op smaak met olijfolie extra vierge, citroensap, zout en peper.
5. Bak de pita broodjes af volgens de verpakking wanneer de knolselderij-shoarma bijna klaar is. Was de rucola indien nodig en laat goed uitlekken. Snijd de pitabroodjes aan de bovenkant open (als een envelopje) en vul ze met rucola, een schep yoghurtsaus en knolselderij-shoarma. Maak van de overgebleven ingrediënten een lekkere salade voor eraan.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de knolselderij en ui ook roerbakken in een ruime bakpan. Het pitabroodje kun je verwarmen in je broodrooster. Tip: knolselderij kan heel groot uitvallen, heb je dus te veel, bewaar dan een deel en meng deze de volgende dag door een salade of door de wokgroenten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

