



Vegan kapsalon met pulled jackfruit

zoete aardappelfriet en knoflooksaus

Jackfruit is een leuke en lekkere vleesvervanger vanwege de vlezige structuur. Deze Aziatische vrucht, ook wel nangka genoemd, kan wel 55 kilo kan wegen. Rijpe jackfruit een heeft een sterke, zoetige smaak terwijl een jonge vrucht (die we in dit gerecht gebruiken) een neutrale smaak heeft. Perfect om lekker te kruiden.

35 min | 674 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	200	400	600	800
Aardappels, vastkokend	g	150	300	450	600
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Little gem	st	1	1	2	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Jackfruit	g	200	400	600	800
Gerookt paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Soja yoghurt	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Cashewnoten	g	15	25	40	50
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 aardappels (zoete en gewone) en snijd in dunne frieten. Spreid uit over de bakplaat en besprenkel met olie. Breng op smaak met zout en peper en plaats 25-30 minuten boven in de oven tot de frieten goudbruin zijn. Zet eventueel de laatste minuut de grillstand aan.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Was de slablaadjes, laat goed uitlekken en snijd in reepjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Laat de jackfruit goed uitlekken en dep droog met keukenpapier. Gebruik 2 vorken om de stukjes jackfruit uit elkaar te trekken zodat kleine stukjes/reepjes overblijven.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui 2 minuten. Voeg de paprika en jackfruit toe en bak 3-5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met gerookte paprikapoeder, zout en peper.
4. Doe de sojayoghurt in een kommetje. Schenk olijfolie extra vierge erbij en pers de knoflook erboven uit. Klop er een sausje van en breng verder op smaak met zout en peper.
5. Haal de frieten uit de oven en doe ze in een royale schaal (of direct op de borden). Verdeel de sla erover, schep de jackfruit erop en maak af met grof gehakte cashewnoten en de knoflooksaus.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om zelf nog wat (vegan) kaas over de kapsalon te strooien en deze te laten smelten in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

