

Boterham met hummus

en gegrilde groenten

Hummus is een romige spread van kikkererwten, tahin en citroen. Die van ons heeft ook een zoete en pittige touch. Heerlijk op je boterham of als dip bij rauwkost.

15 min | 451 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
Desembrood meerzaden	g	100	200	300	400
Groenten van het seizoen	g	150	300	450	600
Hummus	g	40	80	120	160

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
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 eventueel per persoon twee sneetjes brood in een broodrooster.
2. Kies groente van het seizoen (bijvoorbeeld uit het groentepakket). Was de groenten en snijd klein. Verwarm een grillpan en gril de plakjes totdat er mooie grillstrepen ontstaan. Als je geen grillpan hebt kun je ze ook gewoon bakken in een bakpan.
3. Smeer de hummus over de boterhammen en beleg verder met de gegrilde groenten. Breng op smaak met zout en peper.

Tip: Geen tijd om de groenten te grillen in de ochtend, dan kan je ze ook een avond van tevoren bakken of grillen. Of kies voor groenten die je ook rauw kunt eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

