



340 gram
groenten per
portie *

Gezonde kapsalon

met sla en shoarmavlees

Deze schotel met aardappel- en wortelfrietjes en een topping van shoarmavlees, sla en knoflooksaus is onze eigen versie van het welbekende frietje kapsalon. We laten de kaas weg en met flink wat knapperige sla en tomaat is onze variant minder heftig en zeker zo lekker! Het hoeft niet eens netjes, als je maar laagjes maakt zodat de smaken goed kunnen mengen.

35 min | 670 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

Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Wortel	g	125	250	375	500
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Varkensshoarma	g	100	200	300	400
Kropsla	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Mayonaise of yoghurt	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.
2. Was de aardappels en wortel 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 en gaar zijn. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui samen met het shoarmavlees circa 5 minuten.
4. Was de sla, laat heel goed uitlekken en scheur of snijd klein. Was de tomaat en snijd in kleine partjes.
5. Doe de mayonaise en/of yoghurt in een kommetje. Schenk olijfolie extra vierge (en eventueel een beetje water) erbij en pers de knoflook erboven uit. Klop er een sausje van, proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
6. Haal de frieten uit de oven en doe ze in een royale schaal (of direct op de borden). Verdeel de sla en tomaat erover, schep het shoarma-mengsel erop en maak af met de knoflooksaus.

Tip: Uiteraard kun je er ook voor kiezen om zelf nog wat 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

