



Piadina met bietenhummus

wortelpeterselie en crispy chili olie

Deze piadina heeft een topping van heerlijke zoete bietjes, kruidige wortelpeterselie en een pittige chili olie. Echt een gouden combinatie! Onze bietjes zijn biodynamisch geteeld op een klei-rijke en luchtige bodem. Ze zijn in het eigen sap gekookt en heerlijk puur van smaak.

20 min | 726 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
Rode ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Sesamzaadjes	g	5	10	15	25
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Wortelpeterselie	g	100	250	400	500
Gekookte rode bieten	g	125	250	350	500
Hummus	g	50	100	150	200
Piadina wrap	st	2	4	6	8
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui, knoflook, sesamzaadjes en chilivlokken 2 minuten op een middelhoog vuur. Schep uit de pan en laat afkoelen in een schaalteje.
2. Schil de wortelpeterselie en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de wortelpeterselie krokant gaar in 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
3. Snijd de voorggekookte bietjes kleiner en pureer glad met een staafmixer of keukenmachine (bewaar wat bietenblokjes voor garnering) en schep de hummus erdoor.
4. Verwarm de piadina kort in een bakpan en verdeel de bietenhummus, bietenblokjes en wortelpeterselie erover. Werk af met de crispy-chili olie.

Tip: Je kunt het sesamzaad ook eerst roosteren in een droge pan, voordat je het bij de olie doet.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

