



270 gram
groenten per
portie *

Burrito bowl met guacamole

quinoa en tortillachips

Een burrito is een tortillawrap gevuld met van alles en nog wat. Vandaag eten we een lekkere en gezonde versie van de burrito met quinoa als basis in plaats van wraps. Tip: laat de avocado verder rijpen op je fruitschaal.

30 min | 813 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

Quinoa	g	75	150	225	300
Sjalot	st	1	2	3	4
Tomaat	st	1	2	3	4
Kidneybonen	g	100	200	300	400
Avocado	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Portabella	st	1	2	3	4
Tortillachips	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het water af, roer een beetje los en zet afgedekt opzij zodat de quinoa verder kan garen.
2. Pel en snipper de sjalot. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de kidneybonen in een zeef onder de kraan. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Bak de tomaat en kidneybonen mee en breng op smaak met Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper.
3. Halveer de avocado, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Halveer de limoen, rasp de schil en pers het sap. Prak de avocado met olijfolie en het limoensap in een kommetje en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Veeë de portabella schoon en snijd in dikke plakken. Verhit olie in een bakpan en bak de portabella plakken 4-5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de quinoa in een mooie kom, met een schep van de bonenmix, de gebakken portabella en de guacamole. Verkruimel de tortillachips erboven en gaarneer met een plakje limoen.

Tip: Hou je van spicy? Druppel dan wat tabasco over de bowl.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

