



290 gram
groenten per
portie *

Wraps met peer, cashewnoten

en een crème van gepofte pompoen

Lekker, wraps op het menu! Met wraps valt er eindeloos te variëren. Vandaag beleggen we de wraps met een bijzonder lekkere combinatie van onder andere geroosterde pompoen en geraspte rode bietjes. De smaak van de rauwe bietjes wordt mooi omhooggehaald door een combinatie van zuur (appel)azijn en zoet (peer).

40 min | 626 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
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Rode bietjes	g	100	200	300	400
Cashewnoten	g	15	25	40	50
Peer	st	0.5	1	1.5	2
Verse bieslook	st	0.25	0.5	0.75	1
Soja yoghurt	g	65	125	185	250
Tortilla wraps extra vezel	st	2	4	6	8
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
(Appel)azijn	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 220 °C. Leg de pompoenblokjes op een stuk aluminiumfolie en vouw deze dicht. Leg het pakketje op de bakplaat en bak 20-25 minuten in de oven.
2. Schil de rode bietjes en rasp fijn (let op, rode biet kan erg afgeven aan je handen). Hak de cashewnoten grof. Was of schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in fijne reepjes. Snijd de verse bieslook fijn.
3. Pureer de helft van de gepofte pompoen met de sojayoghurt tot een gladde saus. Breng op smaak met een scheutje (appel)azijn, olijfolie extra vierge, zout en peper.
4. Meng de geraspte rode bietjes met de rest van de geroosterde pompoen. Breng op smaak met (appel)azijn.
5. Verwarm de tortilla wraps kort in een droge bakpan en bestrijk deze met een deel van de pompoensaus. Verdeel hierover de peer, geraspte bietjes en geroosterde pompoen. Strooi de cashewnoten en fijngesneden verse bieslook erover. Gebruik eventueel een prikkertje of een beetje pompoensaus om de wraps dicht te plakken.

Tip: Leg de rode biet voor het raspen even in een kom met koud water. Zo zal een deel van de rode kleurstof onttrokken worden. Hierdoor kleuren je handen niet zo rood.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

