



250 gram
groenten per
portie *

Loaded flatbread met hummus

tomaat, spinazie en chocolade munt

Een heerlijke trend op social media kon niet onopgemerkt blijven bij het receptenteam. Deze Italiaanse flatbreads beleggen we met heel veel lekkers, te eten als een pizza, maar dan een stukje gezonder (en krokanter, en lekkerder, en met chocolade munt!).

25 min | 824 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

Beluga linzen	g	35	70	105	140
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Spinazie	g	100	200	300	400
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Piadina wrap	st	2	4	6	8
Verse chocolade munt	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
(Vegan) boter	g	10	15	20	25
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. Breng een kleine pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook ze in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en zet opzij.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie en (vegan)boter in een bakpan en bak de ui en knoflook eerst 2-3 minuten op een hoog vuur. Zet dan het vuur zacht en laat rustig 15 minuten karamelliseren.
3. Was intussen de tomaatjes en halveer ze. Bak de tomaatjes halverwege mee met de uien. Was de spinazie en snijd in repen. Doe op het laatst de spinazie en linzen in de pan en breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
4. Spoel de kikkererwten onder de kraan. Pureer met een beetje water in een hakmolen of met een staafmixer tot een smeujge hummus. Knijp de helft van de citroen erover uit en voeg olijfolie extra vierge, peper en zout toe.
5. Smeer de piadina's in met de hummus en verdeel de groente en linzen eroverheen. Breng op smaak met de munt, rasp van de citroenschil en de besprenkel met het overgebleven citroensap.

Tip: Je kunt de piadina's ook nog kort verwarmen voordat je ze insmeert. Of als je iets meer tijd hebt, kun je de linzen ook nog roosteren in de oven voor een krokante variant.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

