



Loaded flatbread met hummus

tomaatjes, 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 | 854 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	100	140
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Cherry tomaten	g	125	250	350	500
Spinazie	g	100	200	300	400
Kikkererwten	g	150	300	370	600
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Piadine spelt 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	el	0.5	1	1.5	2
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 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 smeulige 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

