



275 gram
groenten per
portie *

Snelle tostada met baked beans

ananaskoriander-salsa en feta

Vandaag staat er een Mexicaans tortilla gerecht op het menu. Het gerecht heet 'tostada', wat 'geroosterd' betekent. De basis van een tostada is een knapperige wrap met een bonen. De toppings kunnen per regio verschillen.

20 min | 679 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
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Trostomaten	g	75	150	250	300
Gedroogde ananas	g	15	25	40	50
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Gebakken bonen	g	100	200	300	400
Tortilla wraps extra vezels	st	2	4	6	8
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Bakolie	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. Pel de ui en knoflook en snijd fijn. Was de courgette en snijd in blokjes. Was de tomaat, snijd heel klein en leg in een bakje. Leg de ananas een paar minuten in een kommetje met lauw water. Giet daarna het water weg.
2. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de knoflook en ui 2 minuten op hoog vuur. Schep gebakken ui en knoflook in het bakje bij de tomaat en schep door elkaar. Bak de courgette blokjes circa 5 minuten in de bakpan. Zet het vuur dan zacht, voeg de baked beans toe en laat kort doorwarmen. Breng op smaak met peper en zout.
3. Bak intussen de wraps in een droge bakpan (of in een oven) licht krokant en leg ze op je werkblad op snijplank.
4. Snijd de ananas in stukjes. Hak de koriander fijn. Meng de ananas en een klein deel van koriander door de tomatensalsa.
5. Beleg de wraps met het courgette-bonenmengsel. Erop de ananas-salsa, verkruimelde feta en de overgebleven koriander.

Tip: Uiteraard kun je ervoor kiezen de salsa niet apart te maken, maar deze ingrediënten mee te bakken met de courgette en bonen. Lekker met een wat chilivlokken of chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

