

# Boterham met spinazie-pijnboompitten spread

en gegrilde groenten

Onze overheerlijke spinazie-pijnboompitten spread is van het merk Allos, wat 'anders; betekend in het Grieks. En dat zegt alles over dit merk! Op Allos Hof in Duitsland maken ze met liefde biologische producten die bomvol smaak zitten. Ambachtelijk bereid, maar met de smaak van nu!

---

15 min | 444 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  |
|-----------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|
| Desembrood meerzaden              | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Groenten van het seizoen          | g | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Spinazie en pijnboompitten spread | g | 30  | 60  | 90  | 120 |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |   |     |   |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| Olijfolie     | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| 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. Snijd twee sneetjes brood per persoon. Verwarm de boterhammen eventueel in een broodrooster.
2. Kies groente uit het seizoen (bijvoorbeeld uit het groentepakket). Was de groenten en snijd klein. Verwarm een grillpan en gril de plakjes totdat er mooie grillstrepen ontstaan. Als je geen grillpan hebt kun je ze ook gewoon bakken in een bakpan.
3. Smeer de spinazie-pijnboompitten spread over de boterhammen en beleg verder met de gegrilde groenten. Breng op smaak met zout en peper.

*Tip: Geen tijd of zin om in de ochtend de groenten te grillen, dan kun je ze ook de avond ervoor bakken of grillen. Of kies voor groenten uit het pakket die rauw ook lekker zijn.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

