



0 gram  
groenten per  
portie \*

## Tostada met tempeh gehakt

groenten en kidneybonenpuree

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 bonenpuree. De toppings kunnen per regio verschillen. De tostada van vandaag maken we met vegan gehakt, courgette, tomaat en een frisse soja yoghurt saus.

30 min | 752 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	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<b>st</b>	1	1	2	2
Courgette	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Tempeh gehakt	<b>g</b>	85	170	255	340
Cajunkruiden	<b>tl</b>	1	2	3	4
Kidneybonen	<b>g</b>	200	400	600	800
Romatomaat	<b>st</b>	1	2	2	3

*zelf toevoegen:*

Bakolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Plantaadige yoghurt (Chili)peper	<b>ml</b>	2	4	6	8

*\*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 en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd fijn. Was de courgette en snijd in blokjes.
2. Verhit olie in een bakpan en bak het tempeh gehakt samen met de courgette. Breng op smaak cajunkruiden en (chili)peper. Schep uit de pan en dek af met aluminiumfolie om zo het mengsel warm te houden.
3. Spoel de kidneybonen af onder de kraan en laat uitlekken. Fruit in het overgebleven vet van de pan de ui en knoflook 2 minuten. Verwarm de kidneybonen mee en voeg een scheutje water toe. Stamp het daarna tot een puree of pureer met een staafmixer.
4. Was de tomaat en snijd in plakjes.
5. Verhit een droge bakpan (of gebruik 2 pannen) en bak de tortilla's goudbruin (of gebruik de oven). Besmeer met de kidneybonenpuree en beleg met het tempeh gehakt-courgette mengsel en de tomaat. Klop een beetje plantaardige yoghurt los met olijfolie en peper en druppel wat over de tostada.

*Tip: Je kunt de spread ook als dipje gebruiken met verse groenten. Ook lekker met sla.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

