



230 gram
groenten per
portie *

Tostada met kidneybonenpuree

groenten en gehakt

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 gehakt, courgette, tomaat en een frisse yoghurtsaus.

30 min | 741 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	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Romatomaat	st	1	2	3	4
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gehaktkruiden	tl	1	2	3	4
Kidneybonen	g	200	400	400	800
Tortilla wraps extra vezel	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
(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. Pel de ui en knoflook en snijd fijn. Was de courgette en snijd in blokjes. Was de tomaat en snijd in blokjes of plakjes.
2. Verhit bakolie in een koekenpan en rul het gehakt samen met de courgette. Breng op smaak met de gehaktkruiden. Schep uit de pan en dek af met aluminiumfolie om het gehaktmengsel warm te houden.
3. Spoel de kidneybonen in een zeef 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.
4. Doe de bonen, ui en knoflook in en kom en voeg een scheutje water toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde puree (voeg eventueel nog een scheutje water toe voor een smeuïg geheel). Breng verder op smaak met (chili)peper.
5. Verhit een droge koekenpan (of gebruik 2 pannen) en bak de tortilla's goudbruin. Besmeer met de kidneybonenpuree en beleg met het gehakt-courgette mengsel en de tomaat. Serveer met wat geraspte kaas erover heen.

Tip: Je kunt de tomaat ook meebakken met het gehakt. Ook lekker met sla en/of geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

