



Tortilla wraps met vegan gehakt

en tomatensalsa

Prei behoort tot dezelfde familie als de ui en knoflook. Onze prei wordt geleverd door biologische tuinderij Peeters-Mertens in het Limburgse Neer. Ondernemers Wim en Ellen telen daar onder meer het hele jaar door prei. Doordat er verschillende prei soorten bestaan, is het altijd van eigen bodem te verkrijgen.

20 min | 638 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
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Vegan gehakt	g	60	120	180	240
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Ui	st	0.5	1	1	2
Tomaat	st	1	2	3	4
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Tortilla wraps extra vezel	st	2	4	6	8
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de prei 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg het vegan gehakt en tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee. Doe een scheutje water erbij en breng op smaak met chilisaus en (chili)peper.
2. Pel en snipper de ui heel fijn. Halveer de tomaat, verwijder zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Meng door elkaar en breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper. Zet de tomatensalsa opzij.
3. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd en scheur klein.
4. Verwarm de wraps in een droge bakpan. Beleg eerst met een laagje sla en schep het prei mengsel erop. Maak af met de tomatensalsa.

Tip: Heb je wraps over? Voor zelfgemaakte nachochips is het leuk om de wraps in puntjes te snijden, te kruiden en af te bakken in de oven op 180 °C.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

