



210 gram  
groenten per  
portie \*

## Tostada met vegan gehakt

groenten en bonenpuree

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 vegan yoghurt saus.

25 min | 824 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Courgette	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Vegan gehakt	<b>g</b>	90	180	270	360
Mexicaanse kruiden	<b>tl</b>	1	2	3	4
Ui	<b>st</b>	1	1	2	2
Adukibonen	<b>g</b>	200	400	400	800
Romatomaat	<b>st</b>	1	2	3	4
Tortilla wraps extra vezel	<b>st</b>	2	3	4	6
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Plantaardige 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. Was de courgette en snijd in blokjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak het vegan gehakt samen met de courgette enkele minuten. Breng op smaak de Mexicaanse kruiden. Schep uit de pan en dek af met aluminiumfolie om zo het mengsel warm te houden.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Spoel de adukibonen in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Fruit de ui en knoflook 2 minuten in het overgebleven vet. Verwarm de bonen mee en voeg een scheutje water toe. Stamp het daarna tot een puree of pureer met een staafmixer.
3. Verhit een droge bakpan (of gebruik 2 pannen) en bak de tortilla's goudbruin.
4. Was de tomaat en snijd in dunne plakjes. Besmeer de tortilla's met de bonenpuree en beleg met de tomaat en het courgette-vegan gehaktmengsel.
5. Klop een beetje plantaardige yoghurt los met olijfolie en peper en druppel wat over de tostada.

*Tip: Je kunt de bonenpuree ook als dipje gebruiken met verse groenten.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

