



370 gram
groenten per
portie *

Nachos met zoete aardappel

spinazie en vegan gehakt

De zoete aardappel - ook wel zoete bataat genoemd - komt oorspronkelijk uit Mexico. Maar onze zoete aardappel komt het hele jaar rond uit Limburg. Tip: het kan zijn dat sommige soorten zoete aardappel na het koken een beetje grauw worden. Voeg een paar druppels azijn of citroensap aan het kookwater toe en het probleem is opgelost.

25 min | 739 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	<i>g</i>	250	500	600	800
Spinazie	<i>g</i>	50	100	150	200
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>st</i>	1	2	2	3
Vegan gehakt	<i>g</i>	60	120	180	240
Tomatenpuree	<i>g</i>	35	70	70	100
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Tortillachips	<i>g</i>	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de zoete aardappel, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Pel de knoflook. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en bak het vegan gehakt met de tomatenpuree 2 minuten op een laag vuur. Doe de voorgekookte zoete aardappel, tomaat en een scheutje water erbij en pers de knoflook erboven uit. Voeg de spinazie op het laatst toe. Proef en breng op smaak met Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper.
4. Schep de zoete aardappelmix in een schaal. Strooi de tortilla chips erover en garneer eventueel met wat overgebleven spinazie.

Tip: Je kunt de zoete aardappel ook in de oven bereiden (180 °C circa 25 minuten).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

