



300 gram
groenten per
portie *

Wraps met pompoenpuree

biet, rauwe ham en peer

Het special recept van Frank Fol bevat deze week heerlijke wraps. Met wraps valt er eindeloos te variëren met verschillende ingrediënten. Zo maakt Frank in dit gerecht een bijzondere combinatie van onder andere pompoen en geraspte rode bietjes. De smaak van de rauwe bietjes wordt mooi omhooggehaald door een combinatie van zuur (appelazijn), zoet (peer) en zout (rauwe ham). Tip: haal de peer uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal.

30 min | 812 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
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Rode biet	g	100	200	300	400
Cashewnoten	g	15	25	25	50
Peer	st	1	1	2	2
Verse bieslook	g	5	5	10	10
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Tortilla wraps extra vezel	st	2	4	6	8
Rauwe ham	g	25	45	70	90

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	2	2
(Appel)azijn	el	0.5	1	1	2
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Spreid de pompoenblokjes uit over de bakplaat en besprenkel met olie. Rooster 20-25 minuten in de voorverwarmde oven en schep halverwege om.
2. Schil de rode biet en rasp fijn met een keukenmachine of gebruik een handrasp (let op: rode biet geeft erg af aan je handen). Hak de cashewnoten grof. Was de peer, verwijder het klokhuis en snijd in fijne reepjes. Hak wat verse bieslook klein.
3. Pureer de helft van de geroosterde pompoen met de crème fraîche tot een gladde saus en schep wat van de bieslook erdoor (de rest van de bieslook gebruik je om het gerecht mee te garneren).
4. Meng de geraspte rode biet met de rest van de geroosterde pompoen. Breng op smaak met olijfolie, (appel)azijn en peper van de molen.
5. Verwarm de wraps kort in een droge bakpan en bestrijk deze met een deel van de pompoensaus. Verdeel hierover de ham, peer, geraspte bietjes en geroosterde pompoen. Strooi wat gehakte cashewnoten en fijn gesneden verse bieslook erover. Rol de wrap op en snijd in stukken.

Tip: Leg de rode biet voor het raspen even in een kom met koud water. Zo zal een deel van de rode kleurstof onttrokken worden. Hierdoor kleuren je handen niet zo rood.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

