



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Gevulde taco's met linzen

paprika en maïs

Taco's komen oorspronkelijk uit Latijns-Amerika. Daar wordt het gezien als een snelle en voedzame maaltijd. Je kunt de knapperige taco's vullen met wat je maar wilt. Vandaag eten we ze met onder andere paprika, linzen en maïs. Linzen zijn rijk aan vezels en eiwitten en zorgen er daarom voor dat dit een heerlijke voedzame maaltijd is. Onze linzen hebben het biodynamische Demeter keurmerk. Dit keurmerk staat voor de puurste vorm van landbouw. 'Inspired by Ralph Moorman'

20 min | 604 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

Rode ui	st	1	1	2	3
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Rode paprika	st	0.5	1	2	2
Tomaat	st	1	2	3	4
Linzen	g	200	360	400	720
Mais	g	100	200	300	360
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Taco schelpen	st	3	6	9	12
Little gem	st	0.5	1	1.5	2

*zelf toevoegen:*

Bakolie	el	1.5	3	4	5
Citroensap	el	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. Verwarm de oven voor op 180 °C voor de taco schelpen.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Was de tomaat, schep het vocht eruit en snijd het vruchtvlees klein (bewaar het tomatenvocht). Spoel de linzen en maïs in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de paprika toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de tomaat, linzen en maïs toe en verwarm kort mee. Breng op smaak met de Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper.
4. Leg de tacoschelpen in een ovenschaal of op een rooster en verwarm 5 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Pureer of mix het tomatenvocht met de citroensap, olijfolie extra vierge, zout en peper. Was de sla en snijd klein. Vul de tacoschelpen met een beetje sla en het groente-linzenmengsel. Besprenkel met de tomaten dressing. Alle ingrediënten die je over hebt kun je in een bakje ernaast serveren.

*Tip: Ook erg lekker met tabasco voor meer pit.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

