



470 gram
groenten per
portie *

Tex Mex salade met geroosterde zoete aardappel en avocado-sausje

Deze lekkere salade zit boordevol groenten en peulvruchten. De zoete bataat (zoete aardappel) komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika en is één van de oudste groenten. Bovendien is het een van de meest gegeten gewassen in de wereld. Tegenwoordig wordt de zoete bataat verbouwd op eigen bodem. Let op: haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

35 min | 697 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
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Puntpaprika	g	150	300	500	600
Cherry tomaten	g	75	150	300	300
Avocado	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Zwarte bonen	g	200	400	400	800
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes (schillen mag, maar hoeft niet). Doe in een kom en hussel met olijfolie, Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper. Spreid uit over de bakplaat en rooster 25-30 minuten bovenin de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goudbruin resultaat (houd de oven dan goed in de gaten, zodat het niet verbrandt).
3. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stroken. Was de cherrytomaten, halveer ze en leg halverwege op de bakplaat bij de zoete aardappel.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en haal het vruchtvlees eruit. Prak de avocado met limoensap en olijfolie tot een smeuijge saus. Pel de knoflook, pers erboven uit en breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Spoel de zwarte bonen in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Haal de groente uit de oven en meng met de zwarte bonen. Serveer de geroosterde groenten met de avocado-saus.

Tip: Heb je nog chili-vlokken in huis? Lekker voor meer pit!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

