



## Loaded flatbread met hummus

tomaat, spinazie en chocolade munt

Een heerlijke trend op social media kon niet onopgemerkt blijven bij het receptenteam. Deze Italiaanse flatbreads beleggen we met heel veel lekkers, te eten als een pizza, maar dan een stukje gezonder (en krokanter, en lekkerder, en met chocolade munt!).

25 min | 824 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  |
|----------------------|----|------|-----|------|-----|
| Beluga linzen        | g  | 35   | 70  | 100  | 140 |
| Rode ui              | st | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| Knoflookteen         | st | 0.5  | 1   | 2    | 2   |
| Cherry tomaten       | g  | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Spinazie             | g  | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Kikkererwten         | g  | 100  | 200 | 300  | 370 |
| Citroen              | st | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| Piadina wrap         | st | 2    | 4   | 6    | 6   |
| Verse chocolade munt | st | 0.25 | 0.5 | 1    | 1   |
| zelf toevoegen:      |    |      |     |      |     |
| Olijfolie            | el | 1    | 2   | 3    | 4   |
| Paprikapoeder        | tl | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| (Vegan) boter        | g  | 10   | 15  | 20   | 25  |
| Zout en 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 kleine pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook ze in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en zet opzij.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie en (vegan)boter in een bakpan en bak de ui en knoflook eerst 2-3 minuten op een hoog vuur. Zet dan het vuur zacht en laat rustig 15 minuten karamelliseren.
3. Was intussen de tomaatjes en halveer ze. Bak de tomaatjes halverwege mee met de uien. Was de spinazie en snijd in repen. Doe op het laatst de spinazie en linzen in de pan en breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
4. Spoel de kikkererwten onder de kraan. Pureer met een beetje water in een hakmolen of met een staafmixer tot een smeulige hummus. Knijp de helft van de citroen erover uit en voeg olijfolie extra vierge, peper en zout toe.
5. Smeer de piadina's in met de hummus en verdeel de groente en linzen eroverheen. Breng op smaak met de munt, rasp van de citroenschil en de besprenkel met het overgebleven citroensap.

*Tip: Je kunt de piadina's ook nog kort verwarmen voordat je ze insmeert. Of als je iets meer tijd hebt, kun je de linzen ook nog roosteren in de oven voor een krokante variant.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

