



360 gram  
groenten per  
portie \*

## Linzen Sloppy Joe

met avocado en tuinkers

Normaal wordt Sloppy Joe klaargemaakt met gehakt, maar deze vegan versie met linzen is zeker zo lekker! Onze linzen zijn van het biodynamische keurmerk Demeter, wat staat voor de puurste vorm van landbouw. Biodynamische telers koesteren de natuurlijke bodemvruchtbaarheid van hun land. Alleen van gezonde akkers kun je immers vitale linzen oogsten. Let op: haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal.

35 min | 763 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  |
|------------------------|--------------|------|-----|------|-----|
| Woudbollen             | <i>st</i>    | 1    | 2   | 3    | 4   |
| Ui                     | <i>st</i>    | 0.5  | 1   | 1    | 2   |
| Knoflookteen           | <i>st</i>    | 1    | 1   | 2    | 2   |
| Trostomaten            | <i>g</i>     | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Wortel                 | <i>g</i>     | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Linzen                 | <i>g</i>     | 150  | 300 | 360  | 600 |
| Prei                   | <i>st</i>    | 0.5  | 1   | 2    | 2   |
| Tomatensap             | <i>ml</i>    | 50   | 100 | 150  | 200 |
| Avocado                | <i>st</i>    | 0.5  | 1   | 1    | 2   |
| Tuinkers               | <i>bakje</i> | 0.25 | 0.5 | 1    | 1   |
| <i>zelf toevoegen:</i> |              |      |     |      |     |
| Olie                   | <i>el</i>    | 1    | 2   | 3    | 4   |
| Paprikapoeder          | <i>tl</i>    | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| 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 en bak het brood 3-4 minuten in de hete oven.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Was of schil de wortel en rasp grof (dat gaat heel snel met een keukenmachine ;-). Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, knoflook en tomaat al roerend op een hoog vuur (tegen het verbranden aan, want zo krijg je een lekkere zoete en intense smaak).
4. Voeg de wortel, prei, linzen toe samen en de tomatensap en laat 5 minuten zachtjes sudderen en indikken. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Schep af en toe om.
5. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes. Halveer het broodje (of snijd in plakjes) en beleg met de linzensaus, avocado plakjes en tuinkers.

*Tip: Je kunt ook een deel van de wortel in staafjes snijden en als groente sticks bij de broodjes serveren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

