



430 gram
groenten per
portie *

Plantaardige pita met oesterzwam shoarma en pastinaak frietjes

Zin in even wat anders? Probeer dan deze heerlijke frisse oesterzwam pita boordevol verse groente! Naast de pita serveren wij knapperige pastinaakfrietjes uit de oven. De smaak van deze lange, ivorekleurige wortel is zoetig, bijna anijsachtig en ligt tussen de smaak van wortel en knolselderij in.

35 min | 617 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
Pastinaak	g	300	600	900	1200
Oesterzwam	g	100	200	300	400
Ui	st	1	3	4	6
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Pitabroodjes	st	1	2	3	4
Komkommertje	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was of schil de pastinaak en snijd in dunne frieten. Doe de pastinaak frietjes in een kom, besprenkel met olie en spreid uit over de bakplaat. Bak de frietjes in 20-25 minuten goudbruin in de hete oven. Schep halverwege om en kruid met zout en peper. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Veeg intussen de oesterzwammen schoon en scheur in reepjes. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en oesterzwammen 4 minuten op middelhoog vuur. Pers de knoflook erboven uit, breng op smaak met de ras el hanout, zout en peper en bak nog even mee.
3. Verwarm de pitabroodjes 3 minuten in de oven bij de pastinaak frietjes (of in je broodrooster).
4. Was de komkommer, en snijd of schaaf in dunne plakjes. Snijd de pita open en vul deze met de oesterzwammen, komkommerplakjes. Serveer de krokante pastinaakfrietjes eraast.

Tip: Maak een (vegan) yoghurtsausje voor erbij. Heb je nog lekkere verse of gedroogde kruiden die bij de pastinaak frietjes passen? Zoals bijvoorbeeld paprika poeder, tijm, cajun of rozemarijn? Gebruik dat voor nog meer smaak!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

