



Wraps met bonenspread, ingelegde rode kool en vegan gyros

Een berg ingelegde kool, geniale vegan gyros, courgette en een romige spread die je in een handomdraai maakt van kidneybonen. Maak de ingelegde rode kool een dag van tevoren, zodat de smaken nog beter in kunnen trekken. Een ultieme plantaardige combi. Genieten!

20 min | 783 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 kool, gesneden	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kidneybonen	<i>g</i>	100	200	300	390
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Courgette	<i>st</i>	1	1	2	2
Pulled seitan gyros style	<i>g</i>	100	175	250	350
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Tortilla wraps	<i>st</i>	2	4	6	8
Koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Water	<i>ml</i>	125	250	375	500
Azijn	<i>ml</i>	50	100	150	200
Agave siroop	<i>tl</i>	1	2	3	4
Olijfolie	<i>el</i>	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. Breng het water aan de kook met de azijn, zout en agave siroop (pas op voor de zure damp). Snijd de rode kool eventueel nog kleiner. Doe de gesneden rode kool in een kom, schenk het zoetzure water erover en dek af. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken. Laat daarna uitlekken in een zeef.
2. Pel en snipper de knoflook. Spoel de kidneybonen in een zeef onder de kraan en laat heel goed uitlekken. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst de bonen samen met de knoflook 2 minuten op een hoog vuur. Voeg de helft van de Mexicaanse kruiden, zout en peper en een scheut water toe. Laat een paar minuten zachtjes koken. Druk met een grote lepel of pureestamper de bonen grofweg stuk totdat je een heerlijke spread krijgt. Zet apart.
3. Was de courgette en snijd klein. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst de courgette 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg de vegan gyros toe en bak nog enkele minuten mee. Breng op smaak met de rest van de Mexicaanse kruiden en limoensap.
4. Verwarm de wraps zoals aangegeven op de verpakking en smeer eerst de bonenspread erop. Beleg vervolgens met courgette, de vegan gyros en de ingelegde rode kool. Maak af met de verse koriander.

Tip: Heb je kidneybonen over? Maak een grote batch bonenspread en eet het de volgende dag op een broodje of als dip bij nacho's.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

