



250 gram
groenten per
portie *

Broodje shoarma met tomatensalade en knoflook-yoghurt

Vandaag een allemansvriend op het menu. Een broodje shoarma is een gerecht dat oorspronkelijk uit het Midden-Oosten komt. Net als döner, betekent shoarma 'draaiend' in het Turks. Het shoarmavlees wordt geregend aan een spit en draaiend gegrild. Wij serveren het met een tomatensalade en een knoflookyoghurt sausje.

25 min | 746 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Tomaat	<i>st</i>	2	3	4	6
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Varkensshoarma	<i>g</i>	100	200	300	400
Volkoren pitabroodjes	<i>st</i>	2	4	6	8
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Yoghurt	<i>ml</i>	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 180 °C.
2. Pel en snipper de helft van de ui. Was de tomaten in snijd in hele kleine blokjes. Was de blaadjes van de little gem en snijd klein. Hussel alles goed door elkaar en breng op smaak met olijfolie extra vierge, (balsamico)azijn, zout en peper. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
3. Pel de overgebleven ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met het shoarmavlees in 5 minuten bruin en gaar. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
4. Leg de pitabroodjes in de oven, besprenkel met een beetje water en bak circa 3-4 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Pers de knoflook uit boven de yoghurt, klop goed los en breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper. Snijd de pitabroodjes open (als een enveloppe) en vul ze met de knoflookyoghurt, salade en het shoarmavlees. Serveer de overgebleven salade en knoflookyoghurt ernaast.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Verwarm de pitabroodjes dan in je broodrooster.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

