



Vegan torta met avocado en courgette

met jalapeño-pompoenpittenpesto en rode kool



ca. 25min



2 personen

Een torta is een Mexicaanse sandwich. Vandaag maken we dus knapperige baguette met al onze favoriete Mexicaanse aroma's! Met limoenachtige rodekoolsalade zorgen we voor een lekkere bite, terwijl de felgroene avocado het geheel een volle, rijke smaak geeft. We maken er een pittige saus van verse jalapeño, pompoenpitten en koriander bij en brengen ook nog een paar plakken courgette op smaak met Mexicaanse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 onbehandelde limoen
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 200g rodekoolreepjes
- 25g pompoenpitten
- 1 groene jalapeñopeper
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 10g verse koriander
- 1 baguette ¹
- 1 avocado

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- ovenrek
- grote koekenpan
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

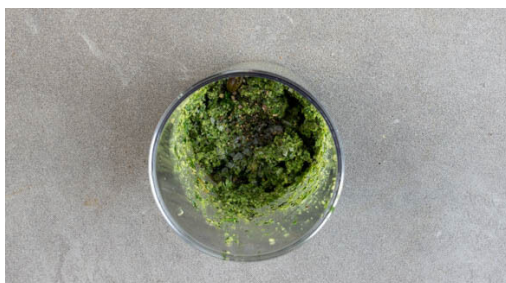
Voedingswaarde per portie

calorieën 718kcal, vet 49.6g, koolhydraten 53.5g, eiwit 17.1g



1. Courgette bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **courgette** overdwers doormidden en dan in de lengte in plakken. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **courgette** met een snuf zout toe en bak 3-5min per kant. Bestrooi met de **helft van de kruidenmix** en zet opzij.



4. Pesto pureren

Snijd de **helft van de chilipeper** (of meer naar smaak) fijn en doe 'm met de **pompoenpitten**, de **rest van de knoflook**, de **gistsvlokken**, de **koriander**, de **rest van het limoensap** en 2el olijfolie in een hoge beker. Pureer het geheel met een staafmixer fijn en voeg evt. 1-2el water toe. Proef en breng de **pesto** op smaak met peper en zout.



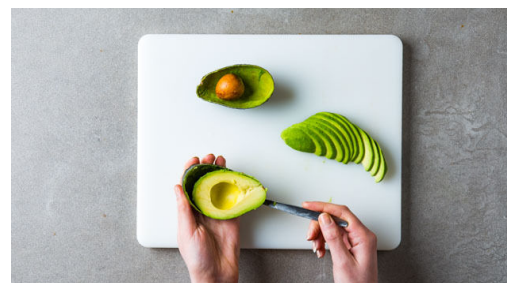
2. Dressing maken

Pers de **limoen** uit. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Meng de **mayonaise** met de **rest van de kruidenmix**, de **helft van het limoensap**, de **helft van de knoflook**, 1tl azijn en ½tl suiker. Proef en breng op smaak met peper en zout.



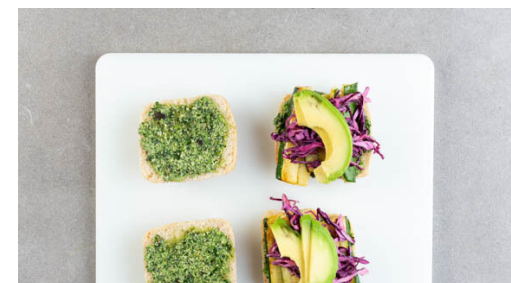
3. Rode kool voorbereiden

Meng de **rode kool** met de **dressing**. **Tip:** draag handschoenen en kneed de salade met je handen grondig door, zodat hij zachter wordt.



5. Avocado snijden

Snijd het **broodje** open en bak het ca. 4min op een rooster in de oven. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd de **avocado** in dunne plakken.



6. Broodjes beleggen

Snijd elke **broodhelft** overdwers doormidden, bestrijk met de **pesto** en beleg dan met de **courgette**, **avocado** en **rode kool**. Klap de **torta's** dicht en serveer met de **rest van de rodekoolsalade**.