



Taco's met roerei menemenstijl

met feta-munttopping



ca. 25min



2 personen

Menemen is een Turkse roereispecialiteit genoemd naar een kleine stad in de provincie Izmir, en is zeer populair als zowel een stevig ontbijt als een voedzaam hoofdgerecht. Vandaag serveren we onze interpretatie van paprika, tomaten, en ui in fijne maïstortilla's en bestrooien ze royaal met een topping van feta, munt, chili en pompoenpitten. Yummy!

Wat je van ons krijgt

- 1 groene paprika
- 1 teen knoflook
- 1 zakje keftablend
- 2 tomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- 1x kleine tortilla's ¹
- 2 eieren ³
- 1 zakje chilivlokken
- 10g verse munt
- 50g feta ⁷
- 25g pompoenpitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 683kcal, vet 29.9g, koolhydraten 80.5g, eiwit 22.8g



1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook**, **paprika** en **keftablend** 5-7min. Snijd ondertussen de **tomaten** in grove blokjes, bestrooi met een snuf zout en peper en zet opzij.



3. Groenten stoven

Voeg de **tomatenpuree** en 100ml water toe, meng met de **groenten** en breng op medium tot hoog vuur aan de kook. Draai het vuur middelhoog en laat 4-5min sudderen, tot de **groenten** zacht zijn en de vloeistof grotendeels is verdampt.



4. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **tortilla's** ca. 15sec aan elke kant. Werk evt. in meerdere porties afhankelijk van de grootte van je pan. Als je wilt kun je de **tortilla's** ook opstapelen, in een schone vochtige theedoek wikkelen en 15-20sec in de magnetron opwarmen.



5. Roerei maken

Kluts de **eieren** los met 1el azijn en **1/2tl chilivlokken**. Voeg toe aan de **groenten** in de pan, schep om en bak 2-3min. Roer regelmatig en breng de **roereieren** op smaak met zout en peper.



6. Topping voorbereiden

Pluk de **muntblaadjes** van de steeltjes en snijd ze grof. Verkruiemel de **feta** en meng met de **munt**, de **tomatenblokjes**, de **pompoenpitten** en de **rest van de chilivlokken**. Vul de **tortilla's** naar wens met de **roerei** en de **feta-munttopping**.