

DINNERLY



V: Pita met Grieks vega gehakt en een frisse salade met tomaat



ca. 25min



2 personen

Dit recept leent zich uitstekend voor zowel een smakelijke lunch als een lichte avondmaaltijd. Je warmt pitabroodjes op in de pan en vult ze met malse, Grieks gekruide vegan gehakt en gekaramelliseerde ui. Erbij serveer je een frisse salade met tomaat in een fijne dressing. Simpel, maar o zo lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 3 tomaten
- 1 rode ui
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 pak pita's ¹
- 50g mesclun

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise ³
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- 2 middelgrote koekenpannen

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

KOOKTIP

Niet gebruikte pita's kun je prima invriezen. Zo blijven ze heel lang goed.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 774kcal, vet 44.9g, koolhydraten 68.0g, eiwit 22.4g



1. Tomaten voorbereiden

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1tl balsamicoazijn, ½tl honing en een snuf peper en zout. Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vruchtvlees** in dunne partjes. Meng met de **dressing** en zet opzij.



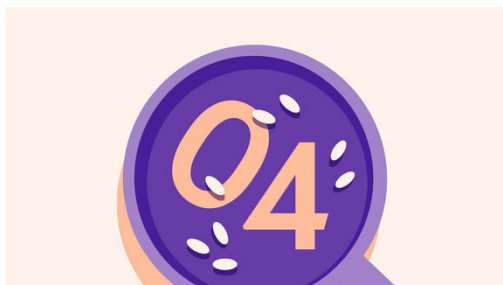
2. Ingrediënten voorbereiden

Pel 1 teen knoflook, snij heel fijn en meng met 2el mayonaise en een snuf peper en zout tot een **dip**. Pel en halveer de **ui** en snij in ca. 1cm brede repen.



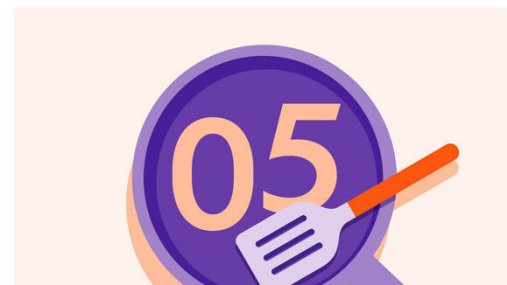
3. Ui en gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **ui** en het **vegan gehakt** in 5-7min goudbruin en gaar. Voeg de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout toe en bak ca. 30sec mee.



4. Pita's kort bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak 2 **pita's** 1-2min per kant tot ze van buiten licht knapperig zijn en van binnen warm en zacht. **Tip:** bij flinke honger, kun je ook de **resterende pita's** opwarmen (zie ook **stap 6**).



5. Afmaken en serveren

Meng de **mesclun** met de **tomaat en dressing**. Snij de **pitabroodjes** open en bestrijk de binnenkant met de **dip**. Vul ze met de **ui** en het **vegan gehakt**. Serveer de **salade** als bijgerecht.



6. Mogelijkheden te over!

Je hoeft de pitabroodjes niet per se in een pan op te warmen – je kunt ook een broodrooster, een oven met grillfunctie of een contactgrill gebruiken.