MARLEY SPOON

High protein taco's met roerei

met feta-munttopping

ca. 25min 2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 groene paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje keftablend
- 2 tomaten
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 8 high-protein tortilla's [2]
- 2 biologische eieren [1]
- 1 zakje chilivlokken
- 10g verse munt
- 50g feta [3]
- 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
Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 630kcal, vet 31.1g, koolhydraten 49.1g, eiwit 32.7g

1. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in kleine blokjes. Pel de **ui** en snipper grof. Pel de **knoflook** en snijd ook grof.

2. Groente bakken

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

3. Groente stoven

Meng de **tomatenpuree** en 100ml water door de **groente** en breng op medium tot hoog vuur aan de kook. Zet het vuur middelhoog en laat 4-5min sudderen, tot de **groente** zacht is en de vloeistof grotendeels is verdampt.

4. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 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 **½tl chilivlokken**. **Let op**, de **chilivlokken** zijn erg heet, gebruik evt. minder. Voeg toe aan de **groente** in de pan, schep om en bak 2-3min. Roer regelmatig en breng de **roereieren** op smaak met peper en zout.

6. Topping voorbereiden

Pluk de **muntblaadjes** van de steeltjes en snijd ze grof. Verkruimel 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**.