



Piadina met courgette en pesto

en komkommersalade met citroen



40-50min



2 personen

Gevuld brood vind je over de hele wereld in alle soorten en maten. Wij kozen vandaag voor de Italiaanse piadina en maken die voor het gemak gewoon met tortilla's. We vullen ze met courgette, gebakken paprika en zelfgemaakte vegan pesto. Als frisse salade serveren we er komkommer en rode ui met citroendressing bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 20g verse basilicum
- 25g zonnebloempitten
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1x tortilla's¹
- 75g vegan geraspte topping
Nederlandse stijl
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 827kcal, vet 56.1g,
koolhydraten 68.8g, eiwit 15.1g



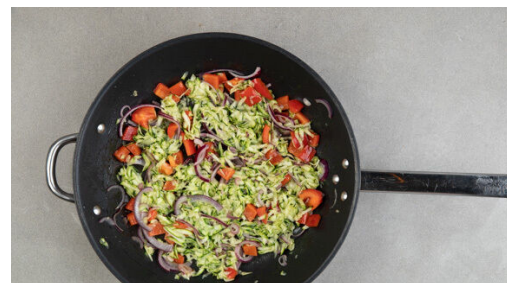
1. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **courgette** grof en meng in een zeef of vergiet met 1/2tl zout. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 1cm. Pel en halveer de **ui** en snijd hem in dunne repen. Pel en halveer de **knoflook**. Pers de **citroen** uit.



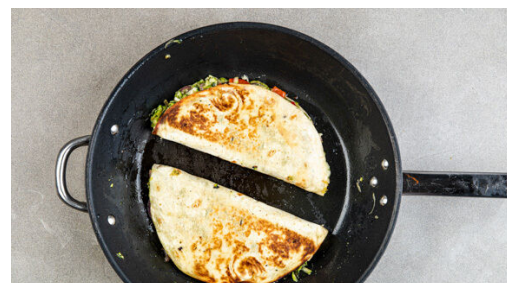
4. Tortilla's vullen

Bestrijk de helft van elke **tortilla** met **pesto**, beleg met **groenten** en bestrooi met de **vegan topping**. Klap de **tortilla's** voorzichtig dicht.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **paprika** en de **helft van de ui** 3-5min, tot de **ui** zacht en glazig is. Druk met je handen zoveel mogelijk vocht uit de **courgette**. Voeg de **courgette** dan toe aan de pan en bak ca. 3min mee. Haal de **groenten** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



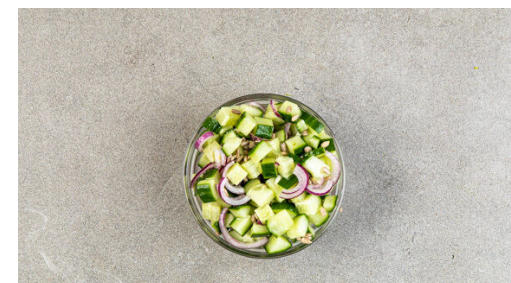
5. Piadina bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Leg **2 piadine** in de pan en bak ca. 3min per kant tot de **vegan topping** gesmolten is. Herhaal met de **rest van de piadina's**.



3. Pesto maken

Snijd de **basilicum incl. steeltjes** grof. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer de **basilicum**, de **knoflook**, de **helft van de zonnebloempitten**, de **helft van de edelgistsvlokken**, **1el citroensap**, 2el olijfolie en 2-3el water fijn en romig. Breng de **pesto** op smaak met peper en zout.



6. Salade maken

Meng **1el citroensap** met 1el olijfolie en 1tl suiker. Snijd de **komkommer** in blokjes van ca. 1cm en meng ze met de **rest van de ui**, de **rest van de zonnebloempitten** en de **dressing**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Verdeel de **piadina's** over borden en serveer met de **komkommersalade**.