



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 rode koolsalade 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
- 200g rodekoolreepjes
- 1 groene jalapeñopeper
- 25g pompoenpitten
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 10g verse koriander
- 2 baguettes¹
- 1 avocado

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

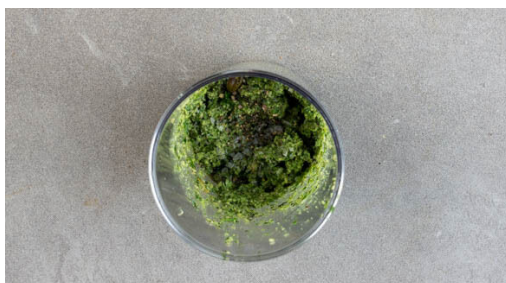
Voedingswaarde per portie

calorieën 922kcal, vet 50.8g, koolhydraten 97.0g, eiwit 22.8g



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.



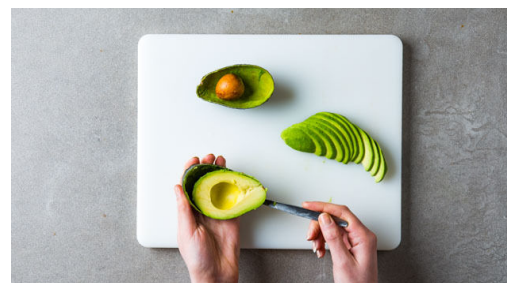
4. Pesto pureren

Snijd de **helft van de chilipeper** (of meer naar smaak) fijn en doe 'm met de **pompoenpitten**, de **rest van de knoflook**, de **gistvlokken**, 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 en hak de **knoflook** fijn. Meng 2el vegan 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.



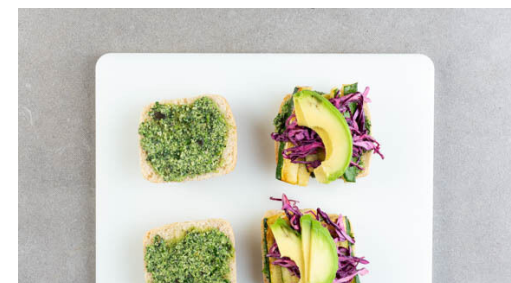
5. Avocado snijden

Snijd de **broodjes** open en bak ze 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.



3. Rode kool voorbereiden

Meng de **rode kool** met de **dressing**. **Tip:** kneed de **dressing** met je handen door de **rode kool**, zo wordt de **salade** zachter, draag hierbij evt. keukenhandschoenen.



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 rode koolsalade**.