

DINNERLY



Pita's met vega gehakt en tzatziki met komkommer en tomaat



ca. 20min



2 personen

Heb je zowel honger als weinig tijd? Dat is meestal een onhandige combinatie, maar bij Dinnerly hebben we hier de perfecte oplossing voor. We presenteren verse, hartige broodjes die je in een handomdraai op tafel zet. Vandaag in de gedaante van knapperig pitabrood gevuld met zelfgemaakte tzatziki, pittig vegetarische gehakt en knapperige groente. Aan tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 tomaat
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt ²
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g vegan gehakt ³
- 1 pak pita's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- broodrooster
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

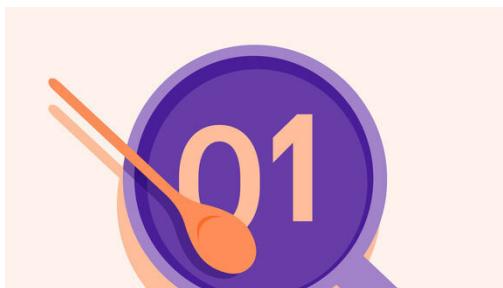
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

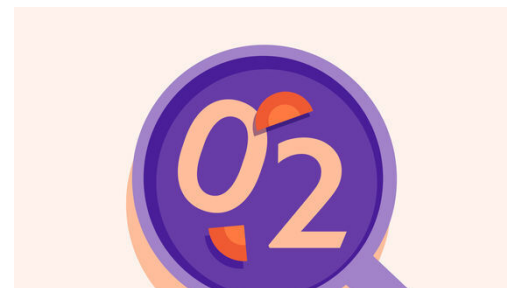
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 762kcal, vet 21.8g, koolhydraten 109.3g, eiwit 29.1g



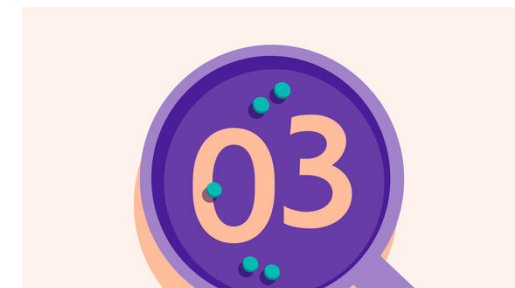
1. Groente snijden

Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vrucht vlees** in dunne plakken. Snij $\frac{3}{4}$ van de **komkommer** in plakken van ca. 0,5cm dik. Snij de rest van de **komkommer** in de lengte doormidden, schraap de kern eruit en rasp de **komkommer** fijn.



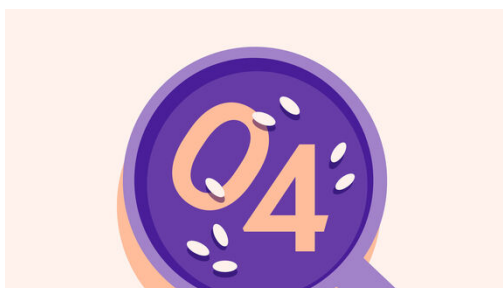
2. Tzatziki bereiden

Meng de **yoghurt** met de **geraspte komkommer** en de **helft van de kruidenmix** en kruid met een snuf peper en zout. Zet de **tzatziki** tot het serveren in de koelkast – zo blijft ie lekker fris.



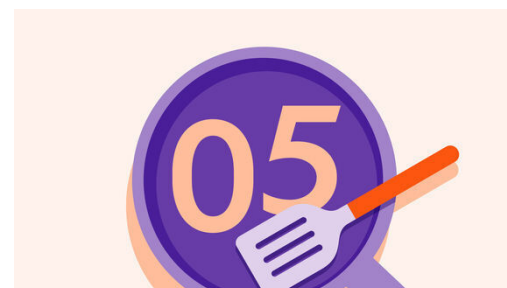
3. Vegan gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Voeg het **vegan gehakt** toe met de **rest van de kruidenmix**. Bak het **vegan gehakt** in 5-6min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Kruid met een snuf peper en zout.



4. Pita roosteren

Rooster de **pita's** in de broodrooster op de middelste hittestand, tot ze van buiten knapperig en van binnen nog zacht zijn. Je kan de **pita's** ook in de oven roosteren. Verwarm hiervoor de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Bedruppel de **pita's** met een beetje water en verwarm 4-6min de oven.



5. Vullen en serveren

Snij de **pita's** voorzichtig open en bestrijk de binnenkant met de **tzatziki**. Vul met het **vlees**, de **tomaat** en **komkommer** en serveer.



6. Smaakmakers

Zie jij direct een schijfje citroen voor je als je aan Griekenland denkt? Geef toe aan deze gedachte en sprenkel wat heerlijk fris citroensap over de vulling. Heb je ook nog wat verse kruiden zoals dille, peterselie of munt liggen? Hak fijn en roer door de tzatziki!