Groentetaartje met houmous en chimichurri

Passie voor koken, passie voor veggie!
Grootkeuken en gezondheid gaan al langer dan vandaag hand in hand. Bij Ter Groene Poorte bewijzen ze dat grootkeukenkoks ook de culinaire vinger aan de pols houden.

In samenwerking met Chefs**pro**Veggie ontwikkelden de leerlingen van het 6e en 7e jaar van de afdeling grootkeuken enkele lekkere én gezonde gerechten waarin groenten de hoofdrol spelen. Dit is Phaedra's creatie!



Ingrediënten

- 1,3 kg filodeeg
- 6 eieren
- 1,3 champignons, gesneden - Ardo
- 600 gr sojascheuten - Ardo
- 1,3 wellnessmix - Ardo
- 1,3 kg paprikablokjes rood/geel/groen - Ardo
- 600 gr ajuinblokjes - Ardo
- 130 gr kervel, vers
- 60 gr Spicemix del mondo Chimchurri PURE - Verstegen
- 5 dl World grill fuego Peru - Verstegen

- 660 gr boschampignons
- 530 gr bloem
- 60 gr knoflookblokjes - Ardo
- Gran'tapas humous original - Pietercil Foodservices
- konstante pezo - Verstegen
- rode paprika
- 2 kg Artisan freekeh - Pietercil Foodservices
- 200 gr groentebouillon

Methode

1. Klop de eieren los met wat zout.
2. Snij het filodeeg op gewenste grootte.
3. Strijk een blad in met ei, plaats hierop een ander blaadje, strijk in met ei. Herhaal dit enkele keren.
4. Snijd de zijkanten van het filodeeg mooi recht.
5. Vet een ovenplaat in met olie en plaats het filodeeg hierop.
6. Bak gedurende 10 minuten af in een oven van 160°.
7. Stoof alle groenten apart aan met look en kruid telkens af met de chimchurri kruidenmix. Meng alles.
8. Kook de freekeh in 15 minuten gaar in gezouten water met een scheutje olijfolie. Giet af en meng onder de groenten.
9. Haal de boschampignons door de bloem en frituur ze krokant (175°).
10. Spuit een dotje World Grill Fuego Peru op het bord en trek een streep met een lepel.
11. Leg wat groenten op het bord. Dresseer hierover een stuk filodeeg.
12. Spuit enkele dotjes houmous op het filodeeg.
13. Dresseer de gefrituurde champignons en een paar stukjes fijngesneden paprika tussen de houmous.

Fotografie

~~Foodphoto~~

Dit recept is van
Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be