

VEGA GEHAKTAARTJES MET EI EN TOMATENSALADE

2 personen / 527 kcal per persoon

Ingrediënten:

- ½ eetlepel traditionele olijfolie
- ½ eetlepel extra vierge
- 175 gram vega gehakt
- 2 eetlepels (fajita) wrap saus
- 250 gram tomaten
- 4 plakjes hartige taartdeeg (ontdooit)
- 2 eieren
- 3 stengels bleekselderij
- 6 gram verse peterselie
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de helft van de tomaten in kleine blokjes. Verhit de traditionele olijfolie in een koekenpan en verwarm het vega gehakt op middelhoog vuur 5 minuten. Zet het vuur uit meng het gehakt met 1 el wrap saus en de tomatenblokjes. Leg een plakje deeg een kwartslag gedraaid boven op een ander plakje deeg, zodat er een ster ontstaat. Rol uit tot een ovale plak deeg van ca. 25 x 12 cm. Rol de randen 1 cm naar binnen zodat er een soort schuitje ontstaat. Herhaal met de andere deegplakjes tot je een schuitje per persoon hebt. Leg het deeg op een bakpapier. Verdeel het gehaktmengsel over de schuitjes en maak in het midden met een lepel een kuiltje. Breek in elk kuiltje een ei. Bak de taartjes in ca. 20 minuten gaar in de oven. Draai wat verse peper en strooi wat zout over de taartjes. Schil de bleekselderij en snijd in boogjes. Snijd ondertussen de rest van de tomaten in partjes. Hak de peterselie fijn. Meng de ½ eetlepel extra vierge olijfolie en 1 el wrap saus met de tomaten, bleekselderij en de peterselie.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	527 kcal
Eiwit:	31,2 gram
Koolhydraten:	51,9 gram
- waarvan suikers:	7,2 gram
Vet:	19,0 gram
Vezels:	9,6 gram
Zout:	2,6 gram