



300 gram
groenten per
portie *

Bloemkool roast met falafel

en smashed potatoes

Bloemkool is van oudsher een zeer geliefde groente. Het is een licht verteerbare koolsoort met een milde en toegankelijke smaak. Wij kennen vooral de witte bloemkool, maar er zijn ook groene en paarse bloemkolen.

Witte bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met blad.

40 min | 771 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Aardappels, kruimig	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	1	2	3	4
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Falafelburgers	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	el	1.5	3	4.5	6
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Mayonaise of yoghurt	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of borstel de aardappels schoon (je hoeft ze niet te schillen) en kook ze 10 minuten. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd de bloemkool in plakken of in roosjes. Leg de bloemkool, knoflook en ui op de bakplaat. Verdeel de aardappels ernaast en druk/smash de aardappels met een vork of een stamper totdat ze openbarsten en uit elkaar vallen. Besprenkel alles royaal met olie en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Rooster circa 15-20 minuten in de hete oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de falafelburgertjes circa 5 minuten. Roer mayonaise (of yoghurt) los met een beetje mosterd, olijfolie extra vierge, zout en peper. Wip de knoflook uit het velletje, prak en schep door de saus. Leng eventueel een beetje aan met water zodat je een sausje krijgt.
5. Serveer de smashed potatoes, geroosterde bloemkool en falafel. Heerlijk met het sausje.

Tip: Wist je dat je het blad van de biologische bloemkool ook prima kunt eten? Snijd de harde bladeren in dunne plakjes en leg op de bakplaat bij de bloemkool.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

