



270 gram
groenten per
portie *

Midden-Oosterse stampot

met falafelballetjes

De typische smaak van deze Midden-Oosterse stampot komt van de ras el hanout. Ras el hanout betekent letterlijk 'het beste van de winkel' en bevat de kruiden en specerijen die de handelaar op dat moment te bieden heeft. Veel voorkomende kruiden en specerijen van de mix zijn: kardemom, kaneel, kurkuma, kruidnagel, gember, foelie, nigellazaad, nootmuskaat, zwarte peper, galangawortel en piment. Lekker spicy dus!

30 min | 688 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)	<i>g</i>	200	400	600	800
Pompoen, gesneden	<i>g</i>	200	400	600	800
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Falafel balletjes	<i>g</i>	75	150	240	300
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
(Plantaardige) yoghurt	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was en schil de aardappels, snijd klein en kook samen met de pompoen in 15-20 minuten gaar. Spoel de kikkererwten in een zeef af onder de kraan en verwarm 2/3 van de kikkererwten de laatste 5 minuten mee.
2. Snijd intussen de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes. Hou je niet van pit? Verwijder dan eerst de zaadjes. Verhit olijfolie in een bakpan en bak de rode peper, prei en de rest van de kikkererwten circa 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met ras el hanout kruiden.
3. Verhit olie in een pan en roerbak de falafel balletjes goudbruin.
4. Pel de knoflook. Was de munt en snijd klein. Roer de (plantaardige) yoghurt met de munt los en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper.
5. Giet vervolgens het water van de aardappels, pompoen en kikkererwten af en stamp tot een geheel (voeg eventueel een scheutje kookvocht toe). Proef en breng op smaak met olijfolie, zout en peper. Schep het prei mengsel door de stampot en serveer met de falafel balletjes en de knoflook-muntyoghurt.

Tip: Deze stampot is ook erg lekker met gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen of abrikozen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

