



Parelcouscous met spitskool

en falafel balletjes

Vandaag serveren we parelcouscous met falafel balletjes en spitskool. Spitskool is familie van de witte kool. Hij heeft een spitse vorm, een zachte smaak en is wat sappiger en lichter verteerbaar dan witte kool. Perfect voor Westerse en Oosterse gerechten.

30 min | 709 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Spitskool	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Verse kurkuma	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Parelcouscous	<i>g</i>	85	170	255	340
Falafel balletjes	<i>g</i>	75	150	240	300
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Volle yoghurt	<i>ml</i>	40	75	100	150
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
(vegan) Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Pel en snipper de ui. Snijd de kool in flinterdunne reepjes. Schil de kurkuma (let op kurkuma geeft erg af aan je handen).
2. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en fruit de ui 2 minuten. Rasp de kurkuma en bak even mee. Doe de gesneden kool erbij en roerbak 5 minuten. Voeg een scheutje water toe en een klontje (vegan) boter, breng op smaak met zout en peper en laat afgedekt stoven.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de parelcouscous en kook in 10-12 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak de falafel balletjes in 5-7 minuten op een middelhoog vuur rondom bruin.
5. Pel de knoflook. Roer de yoghurt los en pers de knoflook erboven uit. Snijd de munt fijn en roer door de yoghurt. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en (chili)peper. Serveer de falafel balletjes met de parelcouscous, de gebakken kool en yoghurtsaus.

Tip: Hou je van pit? De spitskool is ook erg lekker met komijnpoeder en chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

