



Oesterzwam-falafel bowl

met een groene peper dressing

Vandaag serveren we het eten in een kommetje. Deze voedzame bowl staat in een handomdraai op tafel. Erin krokante, in de oven gebakken oesterzwammen. De vorm van een oesterzwam lijkt op die van een oesterschelp, vandaar de naam! Onze biologische oesterzwammen worden geleverd door 't Paddestoelenrijk in Rossum.

30 min | 677 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Oesterzwammen	g	100	200	200	400
Trostomaten	g	100	200	400	400
Groene peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Mini falafel balletjes	g	75	150	225	300
Rucola	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
(Vegan) mayonaise	el	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 180 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Spoel de basmatirijst in een zeef onder de kraan. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Scheur de oesterzwammen in smalle reepjes en meng met olijfolie, komijnpoeder, paprikapoeder zout en peper. Spreid uit over de bakplaat en bak de oesterzwammen in 15 minuten goudbruin en licht krokant. Hussel halverwege even om.
3. Was intussen de tomaat en snijd in kleine blokjes. Snijd de groene peper heel klein. Meng de (vegan) mayonaise met de groene peper in een kommetje en pers de knoflook en de limoen erboven uit. Klop dit tot een dressing en breng op smaak met een snuf zout en eventueel nog wat olijfolie extra vierge.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de falafelballetjes samen met de ui goudbruin.
5. Was de rucola en snijd wat kleiner. Schik alle ingrediënten in een leuke kom en serveer met de groene peper dressing.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Bak de oesterzwam reepjes in een pan. Extra lekker: marineer de tomaat in 1 tl komijnzaad, 1 tl honing en 1 el extra vierge olijfolie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

