



Chinese kool met hummus-limoendressing en falafel

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een heerlijke lokale Chinese kool op het menu. Deze bladgroente heeft niet een typische koolsmaak, de smaak is enigszins zoetig en de beet blijft aangenaam knapperig. Chinese kool kan zowel in Oosterse als in Europese gerechten verwerkt worden. Wij bereiden 'm vandaag in de oven, maar deze topper doet het ook uitstekend op een grillplaat of op de BBQ.

35 min | 517 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
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Tomaat	g	150	300	500	600
Chinese kool	st	0.25	0.5	1	1
Za'atar kruiden	tl	1	2	3	4
Falafelballetjes	g	75	150	240	300
Hummus	g	70	140	170	280
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 190 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was de tomaat en snijd in kwarten. Was de Chinese kool en snijd in plakken of parten. Wrijf de kool in met olijfolie (masseer het eventueel met je handen in de kool) en spreid uit over de bakplaat. Breng op smaak met de za'atar kruiden, paprikapoeder, zout en peper. Leg de ui en tomaat erbij en rooster 20-25 minuten in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de falafels aan alle kanten bruin. Klop de hummus los met limoensap. Maak op smaak met peper.
4. Serveer de falafel met de geroosterde groenten en schenk of druppel de hummusdressing over de Chinese kool.

Tip: Het is ook erg lekker om nog andere groenten (bijvoorbeeld wortel, pastinaak, aubergine of paprika) op de bakplaat te leggen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

