



## Midden-Oosterse stamppot

met falafelballetjes en knoflook-muntyoghurt

De typische smaak van deze Midden-Oosterse stamppot 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 | 789 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  | 200  | 400 | 600 | 800 |
| Pompoen, gesneden    | g  | 200  | 400 | 600 | 800 |
| Kikkererwten         | g  | 100  | 200 | 300 | 360 |
| Prei                 | st | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Rode peper           | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Knoflookteen         | st | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Falafel balletjes    | g  | 75   | 150 | 240 | 300 |
| Verse munt           | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |

*zelf toevoegen:*

|                        |    |     |   |     |   |
|------------------------|----|-----|---|-----|---|
| Ras el hanout          | tl | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Olijfolie              | el | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| (Plantaardige) yoghurt | el | 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

