

Indiase hutspot met muntyoghurt

en falafelballetjes

Vandaag op het menu de oude bekende hutspot met een Midden-Oosters tintje. Je vervangt een deel van de aardappel door een deel zoete aardappel en je brengt het geheel op smaak met ras el hanout en heerlijke muntyoghurt. Superlekker met de falafelballetjes.

30 min | 798 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	150	300	450	600
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Wortel	g	150	300	500	600
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Falafelballetjes	g	75	150	240	300
Verse munt	st	0.5	0.5	1	1
Volle roeryoghurt	ml	75	150	150	300
Zonnebloempitten	g	15	25	40	50
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olijfolie en/of boter	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. Schil de (zoete) aardappels en wortel en snijd in gelijke stukken. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook in ongeveer 20 minuten gaar.
2. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met de falafelballetjes 4-5 minuten.
3. Hak de munt klein en roer de helft door de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
4. Giet het water van de aardappels af. Stamp de aardappels, wortel en ui met een scheutje kookvocht, boter (en eventueel een schepje van de yoghurt) tot een smeuïge puree. Kruid met ras el hanout, zout en peper en eventueel een scheut olijfolie extra vierge.
5. Serveer de hutspot met de falafelballetjes en werk af met de overgebleven munt, de muntyoghurt en zonnebloempitten.

Tip: Je kunt ook de wortel en ui kruiden met ras el hanout en roosteren in de oven. Stamp het daarna door de gekookte aardappels.