



Gegrilde groenten met hummus dressing en falafel

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag heerlijke gegrilde groenten met falafel op het menu! Vind je aubergine te bitter? Strooi zout over de aubergine plakjes en laat dit zo'n 30 minuten intrekken. Dep daarna de plakjes droog. Het zout onttrekt vocht uit de vrucht en voegt een natuurlijke smaak toe. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

25 min | 568 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	50	100	200	200
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Falafel balletjes	g	75	150	240	300
Hummus	g	50	100	150	200
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	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. Was de aubergine, courgette en wortel en snijd of schaaf in dunne plakken. Verhit olie in een grillpan en gril de groenten, totdat de stukken mooi bruin zijn van kleur (of grill ze in de oven).
2. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de falafel balletjes samen met de ui op een middelhoog vuur in circa 5-6 minuten goudbruin.
3. Doe de hummus in een schaal en klop los met een beetje water. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Snijd de koriander grof. Schep de gegrilde groenten en de koriander door elkaar en besprenkel met de hummus dressing. Serveer de falafel balletjes eraast.

Tip: Heb je geen tijd of zin om te grillen? Dan kun je de groenten ook roerbakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

