



320 gram
groenten per
portie *

Vegan linzen 'meatballs' met Thaise basilicum

met wintergroenten en noodles in currysaus

Vandaag gaan we zelf 'balletjes' maken van linzen en Thaise basilicum. Dit bijzondere kruidenplantje heeft een pittige, anijs-achtige smaak en wordt veel gegeten in Aziatische landen zoals Thailand, Vietnam en Cambodja. Onze biologisch geteelde Thaise basilicum wordt geleverd door het Belgische Herbio.

40 min | 672 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
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Linzen	g	100	200	300	360
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Wortel	g	100	200	300	400
Palmkool	g	100	200	300	400
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Udon noodles	g	85	170	250	340
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Paneermeel	g	10	20	30	40
Olijfolie	el	1	2	3	4
Water	ml	75	150	250	300
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Laat de linzen uitlekken in een zeef en voeg toe aan de pan. Pureer/mix in een blender of met een staafmixer de linzen, ui en knoflook met de helft van de Thaise basilicum, zout en peper. Voeg de 3/4 van het paneermeel toe en meng goed door elkaar. Vorm met je handen balletjes van het plakkerige mengsel en rol ze tenslotte door het overgebleven paneermeel. Leg je de balletjes even in de koelkast om op te stijven.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de noodles en een paar blaadjes Thaise basilicum in circa 12 minuten gaar. Giet daarna het water af.
3. Was of schil intussen de wortel en snijd in dunne reepjes of plakjes. Spoel de palmkool onder de kraan, verwijder de harde nerven en snijd in dunne reepjes. Was intussen de champignons en snijd ze in stukken.
4. Verwarm olie in een bakpan en bak de linzen balletjes 5 minuten op een middelhoog vuur of tot ze goudbruin zijn. Schep uit de pan en leg opzij. Roerbak de kleingesneden groenten in de pan van de balletjes. Doe na 5 minuten de currypasta erbij en een flinke scheut kookvocht of water en verwarm nog 3-5 minuten mee. Doe de balletjes terug in de pan en verwarm nog even mee in de saus. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de noodles over de borden en schep de saus met groenten en balletjes erop.

Tip: Geen paneermeel in huis? Gebruik ter vervanging oud brood en maal dit helemaal fijn in je keukenmachine.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

