



Falafelburgertjes met palmkool

en crispy smashed potatoes

Vandaag gaan we crispy smashed potatoes maken, echt een eenvoudig en superlekker recept. Het idee is dat je de aardappels eerst kookt, dan platdrukt en tenslotte krokant roostert in de oven. Dat is weer eens wat anders!

35 min | 740 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zilte aardappelen	st	300	600	900	1200
Ui	st	1	2	2	3
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Palmkool	g	150	300	500	600
Falafelburgertjes	g	100	200	240	400

zelf toevoegen:

Olie	el	1	3	4	6
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Was de aardappels (je hoeft ze niet te schillen). Kook 10-15 minuten, giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was de palmkool in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd klein (ook de harde nerven).
3. Stort de aardappels op de bakplaat en druk/smash ze met een vork of een stamper totdat ze openbarsten en uit elkaar vallen. Druppel royaal olie erover en breng op smaak met zout en peper. Rooster de aardappels in circa 15 minuten krokant in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Verhit intussen olie in een wok of bakpan en roerbak de ui en paprika 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg daarna de palmkool toe en roerbak 5-10 minuten, totdat de kool slinkt en enigszins zacht wordt. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en (chili)peper.
5. Verhit olie in een andere bakpan en bak de falafels goudbruin in circa 5-7 minuten. Serveer de crispy smashed potatoes met de palmkool en falafel.

Tip: Je kunt ook een handje palmkool met de aardappels in de oven mee roosteren. Als je het 'masseert' met olie en specerijen krijg je heerlijk krokante palmkoolchips.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

