



Broodje falafelburger

met groentefrietjes

Vandaag een gerecht met een falafelburger. Falafel is een populaire snack overgewaaid vanuit het Midden-Oosten. Meestal in de vorm van balletjes gemaakt van kikkererwten of tuinbonen met verschillende verse kruiden. Oorspronkelijk worden de balletjes gefrituurd maar onze falafelburger hoef je alleen maar te bakken. Kikkererwten hebben een hoog eiwitgehalte en passen daarom goed in een vegetarische leefstijl.

35 min | 714 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Courgette	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	300	400
Pastinaak	g	75	150	225	300
Hamburger broodjes	st	1	2	3	4
Falafelburger	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Tzatziki kruiden	tl	1	2	3	4
Rode ui	st	1	1	2	2
Romatomaat	st	1	1	2	2
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
(Plantaardige)yoghurt	ml	75	150	225	300
Citroensap	el				
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de courgette en snijd de helft in frietjes. Schil de wortel en pastinaak en snijd in dunne frietjes. Spreid de groente uit over de bakplaat en besprenkel met olijfolie. Bak 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de oven grillstand aan.
3. Leg de hamburger broodjes op de bakplaat bij de groentefrietjes en bak knapperig in 6-8 minuten.
4. Snijd of schaaf dunne plakjes van de overige courgette. Verhit olie in een bakpan en bak de falafelburgers op een middelhoog vuur bruin in circa 8-10 minuten. Bak de courgette plakken de laatste 5 minuten mee met de burgers.
5. Pel de knoflook. Doe de (plantaardige)yoghurt in een bakje en meng de tzatziki kruiden en het citroensap erdoor. Pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper.
6. Pel de ui en snijd in ringen. Was de tomaat en snijd in plakjes. Bak de ui eventueel even in de pan. Snijd de hamburger broodjes open en beleg met de falafelburger, courgetteplakjes, ui, tomaat en de helft van de soyayoghurt saus. Serveer de falafelburger met de groentefrietjes en de overige saus.

Tip: Het is ook erg lekker om geraspte komkommer door het sausje te mixen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

