



Zelfgemaakte 'chickpea-balls'

met volkoren basmatirijst

Bleekselderij heeft een frisse smaak en is ook nog eens ontzettend gezond. Zo bevat deze groente heel veel vitamines en mineralen, waaronder kalium en calcium. Kalium kan helpen de bloedruk te verlagen en zorgt voor een goede functie van de spieren. Ook bevat bleekselderij veel bètacaroteen, dit wordt door het lichaam omgezet in vitamine A. Deze vitamine helpt je om scherp te blijven zien en is goed voor de weerstand.

35 min | 583 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	65	130	195	260
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Romatomaat	<i>st</i>	1	1	2	2
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Cherrytomatensaus	<i>g</i>	100	200	400	400
Halfgedroogde tomaatjes	<i>g</i>	50	100	150	200
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	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 water aan de kook voor de volkoren basmatirijst. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet de rijst afgedekt opzij.
2. Pel de ui en knoflook en snijd klein. Was de tomaat en bleekselderij en snijd klein. Bewaar wat bleekselderijgroen voor garnering.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de tomaat en bleekselderij toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur. Doe de cherrytomatensaus erbij en laat afgedekt zachtjes sudderen.
4. Laat de halfgedroogde tomaatjes uitlekken in een zeef (bewaar wat olie). Giet het vocht van de kikkererwten weg maar spoel de kikkererwten niet af, zo blijft de mix beter plakken. Mix met een staafmixer de kikkererwten met de halfgedroogde tomaatjes, paprikapoeder, zout en (chili)peper. Rol kleine balletjes ervan.
5. Schenk wat olie van de gedroogde tomaatjes in een bakpan en bak de kikkererwtballetjes in circa 5 minuten rondom lichtbruin. Voeg de kikkererwtballetjes toe aan de saus en laat ze nog 5 minuten in de saus verder garen.
6. Serveer de kikkererwtballetjes in de cherrytomatensaus met de volkoren basmatirijst. Garneer met wat bleekselderijgroen.

Tip: Het is ook erg lekker om fijngesneden verse kruiden door de kikkererwtmix te mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

