



Kleurige quinoabowl met falafelballetjes en hummusdressing

De komkommer is een eenjarige vruchtgroente, die behoort tot de familie van de meloen en de courgette.

De komkommer groeit aan een klimplant met grote bladeren. Aan één stengel kunnen tientallen komkommers groeien. Door zijn frisse smaak is deze sappige groente bij ons één van de meest populaire saladegroenten. Wist je dat je komkommer ook heerlijk kunt stoven en bakken?

25 min | 732 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
Quinoa	g	75	150	225	300
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Komkommer	st	0.25	0.5	1	1
Radijs	bos	0.25	0.5	0.5	1
Falafel balletjes	g	50	100	150	200
Hummus	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Azijn	el	1.5	3	4.5	6
Olie	el	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook (of kook in bouillon). Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 8 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de komkommer en snijd in dunne plakjes of blokjes. Was de radijs, verwijder de stelen en snijd in plakjes. Meng azijn, olijfolie extra vierge en zout in een bakje en leg de komkommer en radijs erin. Zet opzij en schep af en toe om.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de falafel balletjes 8-10 minuten.
4. Verdun de hummus met een scheutje water en breng eventueel verder op smaak met (chili) peper.
5. Gebruik per persoon een mooie kom en rangschik de groenten, falafel en quinoa netjes naast elkaar. Schenk of druppel de hummusdressing erover.

Tip: Eet je liever iets warm? Dan kun je de groenten ook kort roerbakken op een hoog vuur.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

