



340 gram
groenten per
portie *

Falafel burgertjes met een vegan knoflooksausje

geroosterde aardappels, pastinaak en broccoli

Vandaag maken we een traybake: we leggen de ingrediënten op een bakplaat en roosteren alles in de oven.
Lekker makkelijk want terwijl de oven het werk doet heb jij je handen vrij voor iets anders.

35 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
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	200	400	600	800
Pastinaak	<i>g</i>	100	200	300	400
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Italiaanse falafelburgertjes	<i>g</i>	100	200	200	400
Soja yoghurt	<i>g</i>	25	50	75	100
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
(Vegan) mayonaise	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen of partjes. Was of schil de aardappels en pastinaak en snijd in blokjes. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes.
3. Doe alles in een kom, besprenkel royaal met olijfolie en hussel goed door elkaar. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper en spreid uit over de bakplaat. Rooster 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de falafel burgertjes in circa 5 minuten bruin.
5. Meng de soya yoghurt en de (vegan)mayonaise, pers de knoflook erboven uit en breng eventueel op smaak met zout en peper. Serveer de falafel burgertjes met de geroosterde aardappeltjes en groenten. Superlekker met het knoflooksausje!

Tip: Heb je nog wat groenten liggen in de koelkast? Het is lekker om deze ook op de bakplaat te leggen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

