



Falafelballetjes met vegan knoflookmayonaise

geroosterde aardappels en broccoli

Met zijn sappige basis van kikkererwten, verse tuinkruiden en traditionele specerijen hebben onze vegan falafelballetjes een explosie van smaak. Heerlijk in combinatie met geroosterde aardappels, broccoli en een vegan mayonaise. Genieten!

35 min | 707 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	st	1	2	3	4
Aardappels, vastkokend	g	200	400	600	800
Pastinaak	g	100	200	300	400
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Falafel balletjes	g	75	150	150	300
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Vegan mayonaise	el	2	4	6	8
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en 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 in circa 5 minuten bruin.
5. Pel de knoflook. Roer de vegan mayonaise los en pers de knoflook erboven uit. Serveer de falafel met de geroosterde groenten en aardappels. Superlekker met de knoflookmayonaise!

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

