



300 gram
groenten per
portie *

Pitabroodjes met groenten

falafelballetjes en knoflookyoghurt

Pita is een traditioneel gerecht uit het Midden-Oosten. In sommige landen wordt de pita als bordje gebruikt en worden alle ingrediënten bovenop het broodje geserveerd. Wij vullen de pita's met groenten en falafelballetjes.

Onze biologische wortels worden geleverd door Green Organics in Dronten.

20 min | 858 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
Pitabroodjes	st	2	4	6	8
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	150	300	450	600
Verse peterselie	g	5	5	10	10
Piri piri kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Falafel balletjes	g	75	150	150	300
Yoghurt	ml	35	75	110	150
zelf toevoegen:					
Olie	el	2	3	4	5
Citroensap	el	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. Besprenkel de pitabroodjes met water en rooster 5-8 minuten in de voorverwarmde oven (of verwarm de broodjes in je broodrooster).
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook. Was de courgette en wortel en snijd in linten of dunne plakjes. Hak de peterselie grof.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Doe de wortel en courgette erbij en roerbak op een hoog vuur. Pers de helft van de knoflook erboven uit en breng op smaak met piri piri kruiden, citroensap, zout en peper.
4. Verhit olie in een andere bakpan en roerbak de falafelballetjes circa 5 minuten. Meng de helft van de peterselie door de yoghurt en pers de overgebleven knoflook hier bovenuit. Breng op smaak met zout en peper.
5. Snijd de warme pitabroodjes aan de bovenkant open zodat je een enveloppe krijgt en vul het zo veel mogelijk met de ingrediënten. Heerlijk met een lepel knoflookyoghurt. Alles wat niet in het broodje past serveer je ernaast.

Tip: Ook heel erg lekker met bietenhummus. Dit maak je door kikkererwten met gekookte bietjes en tahinpasta fijn te malen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

