



285 gram
groenten per
portie *

Falafelburgertjes met vegan knoflookmayonaise

geroosterde aardappels en broccoli

't Leven is mooi. Het Belgische La vie est belle is één van de merken die daaraan bijdraagt. Ze willen op een leuke manier mensen gezonder maken en leren eten op basis van lokale grondstoffen. De Italiaanse falafelburgertjes worden gemaakt van hoogwaardige ingrediënten, met als resultaat een heerlijke vleesvervanger met frisse smaken van tomaat en basilicum.

35 min | 720 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	3
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Falafelballetjes	g	1	1	1	1
Vegan knoflookmayonaise	el	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olijfolie	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 snijd in blokjes. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes.
3. Schep de ui, aardappels en broccoli in een kom, besprenkel royaal met olie en hussel goed door elkaar. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper en spreid uit over de bakplaat. Rooster circa 20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de falafelburgertjes circa 5 minuten.
5. Roer de vegan mayonaise los, pel de knoflook en pers erboven uit. Serveer de burgertjes met de geroosterde broccoli en aardappels. Superlekker met de vegan knoflookmayonaise!

Tip: Het is ook erg lekker om nog andere groenten (zoals bloemkool, wortel of paprika) op de bakplaat te leggen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

