



# Geroosterde groenten met fonio en falafelballetjes

en een zoetzure sinaasappelsaus

Fonio is het oudste authentiek Afrikaanse graan. Het groeit op arme zandgrond met weinig water aan de rand van de Sahara. De groei van het graan is niet alleen praktisch om te consumeren, maar gaat ook verwoestijning en erosie tegen. Het is ook nog eens glutenvrij en snel te bereiden. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

40 min | 714 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
Wortel	g	150	300	450	600
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Sinaasappel	st	0.25	0.5	1	1
Honing	st	0.25	0.5	1	1
Falafelballetjes	g	75	150	240	300
Fonio	g	50	100	150	200
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 210 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was of schil de wortel en snijd in kleine stukken. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog. Doe de wortel, kikkererwten en pompoen in een kom, pers de knoflook erboven uit en meng met olie, ras el hanout, zout en (chili)peper. Hussel door elkaar rooster 25-30 minuten in de hete oven.
3. Pers intussen de sinaasappel uit en verwarm het sap, samen met de honing en azijn in een klein pannetje. Laat even bruisen en voeg dan een klontje boter toe. Roer tot een gladde saus en zet opzij. Verhit olie in een bakpan en bak de falafelballetjes in 6-8 minuten goudbruin.
4. Verwarm intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon). Spoel de fonio onder de kraan en kook 5 minuten op een laag vuur. Giet het water goed af. Laat afgedekt na garen en roer daarna los met een vork.
5. Serveer de geroosterde geroosterde groenten met de fonio en falafelballetjes. Druppel de sinaasappelsaus erover en werk af met kleingesneden peterselie.

*Tip: Hou je van pit? Voeg dan wat chilipeper of chilivlokken toe aan de sinaasappelsaus.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

