



## Falafelballetjes met frietjes

komkommersalade en knoflook-yoghurtsaus

Peulvruchten eten is gezond. Dat word je wel heel makkelijk gemaakt met falafelballetjes. Falafel is een Arabisch gerecht bestaande uit gefrituurde balletjes van gestampte kikkererwten, ui en kruiden. Men zegt dat de balletjes vroeger zijn bedacht in Egypte als vleesvervanger in de vastentijd. Meestal worden de balletjes geserveerd met een sausje zoals tahinsaus, hummus, uisensaus, yoghurtsaus of een knoflooksaus.

40 min | 704 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  |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Aardappels, vastkokend | g  | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Zoete aardappel        | g  | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Tomaat                 | st | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Komkommer              | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Knoflookteen           | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Yoghurt                | ml | 40  | 75  | 100 | 150 |
| Rode ui                | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Falafelballetjes       | g  | 75  | 150 | 240 | 300 |
| zelf toevoegen:        |    |     |     |     |     |
| Olie                   | el | 1.5 | 3   | 4.5 | 6   |
| 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 bekleeft een bakplaat met bakpapier. Was de zoete en gewone aardappels en snijd in frieten. Doe de frieten in een kom en besprenkel met olie. Breng op smaak met zout en peper en spreid uit over de bakplaat. Bak de frieten 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Was de tomaat en komkommer, snijd in kleine blokjes en bestrooi met een beetje zout en peper.
3. Pel de knoflook. Doe de yoghurt in een bakje met een scheutje olijfolie extra vierge en pers de knoflook erboven uit. Roer door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui met de falafelballetjes 5 minuten op een middelhoog vuur.
5. Haal de (zoete) aardappelfrieten uit de oven en serveer met de falafelballetjes en tomaat-komkommersalade. Maak af met het knoflook-yoghurtsausje.

*Tip: Je kunt een deel van de komkommer ook raspen en mengen door de yoghurt, zo heb je een frisse tzatziki saus. Het is ook lekker om een klein beetje gesnipperde ui, rauw door het sausje te scheppen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

