



270 gram
groenten per
portie *

Midden-Oosterse stamppot met falafelballetjes

De typische smaak van deze Midden-Oosterse stamppot komt van de ras el hanout. Ras el hanout betekent letterlijk 'het beste van de winkel' en bevat de kruiden en specerijen die de handelaar op dat moment te bieden heeft. Veel voorkomende kruiden en specerijen van de mix zijn: kardemom, kaneel, kurkuma, kruidnagel, gember, foelie, nigellazaad, nootmuskaat, zwarte peper, galangawortel en piment. Lekker spicy dus! 'Inspired by Ralph Moorman'

30 min | 612 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Kikkererwten	g	175	350	525	700
Prei	st	0.5	1	2	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Verse peterselie	g	5	5	10	10
Mini falafelballetjes	g	75	150	150	300

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
(Plantaardige) yoghurt	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de pompoenblokjes. Kook in 15 minuten gaar. Spoel de kikkererwten in een zeef af onder de kraan en verwarm 2/3 van de kikkererwten de laatste 5 minuten mee met de pompoen. Giet vervolgens het water goed af en stamp of pureer de pompoen en kikkererwten tot een geheel (voeg eventueel een scheutje kookvocht toe). Breng op smaak met zout en peper.
2. Snijd intussen de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes. Hou je niet van pit? Verwijder dan eerst de zaadjes. Verhit olie in een bakpan en bak de rode peper, prei en de rest van de kikkererwten circa 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met ras el hanout kruiden.
3. Pel intussen de knoflook. Was de peterselie en snijd klein. Roer de (plantaardige) yoghurt met de peterselie los en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie in een pan en roerbak de falafelballetjes goudbruin.
5. Schep het preimengsel door de stampot en serveer met de falafelballetjes en de yoghurtsaus.

Tip: Deze stampot is ook erg lekker met gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen of abrikozen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

