



270 gram
groenten per
portie *

Kurkuma-bonenballetjes

in tomatensaus met fonio

Fonio is een oeroud graan uit Afrika en wordt ook wel de nieuwe quinoa genoemd. De kurkuma-bonenballetjes komen uit prachtige kookboek 'Every day vegan, budget friendly' van de charmante Lenna Omrani. In dit boek presenteert zij hoe makkelijk én hoe lekker je voor een klein budget vegan kan koken.

Fotocredits: Mitchel van Voorbergen

35 min | 654 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Fonio	<i>g</i>	50	100	150	200
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Witte bonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Woudbol	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Tomatenpuree	<i>g</i>	35	70	70	140
Trostomaten	<i>g</i>	150	300	450	600
Verse peterselie	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4

**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 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de fonio 5 minuten. Laat goed uitlekken in een zeef en zet nog tenminste 5 minuten afgedekt opzij. Besprenkel met olie en roer daarna los met een vork.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en fruit de helft van de ui en knoflook 3 minuten (de rest leg je opzij voor later). Vee de champignons schoon, snijd in partjes en bak een paar minuten mee.
3. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan. Schil en rasp de kurkuma. Snijd het brood klein. Doe de bonen, het brood, kurkuma en de champignons in een keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper en mix tot een stevige massa. Is het te plakkerig? Voeg dan wat bloem toe en mix het tot de gewenste structuur. Draai van het mengsel kleine balletjes, leg ze op de bakplaat en bak in 20-25 minuten gaar.
4. Verhit olie in de hapjespan op een middelhoog vuur en bak de overgebleven ui en knoflook 3 minuten. Bak de tomatenpuree mee en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en (chili) peper. Snijd de tomaat heel klein en bak mee. Breng de saus aan de kook en laat afgedekt 10 minuten zachtjes koken.
5. Haal de balletjes uit de oven. Schep de tomatensaus in een schaal en leg hier de balletjes in. Garneer met peterselie en serveer de fonio erbij.

Tip: Je kunt de balletjes ook maken zonder de champignons en deze in de saus serveren. In het boek worden de balletjes zonder de fonio geserveerd, dat kan ook!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

