



Pitabroodjes met falafel en hummusdressing

gegrilde groenten salade en ingelegde ui

Pita is een traditioneel gerecht uit het Midden-Oosten. In sommige landen wordt de pita als bordje gebruikt en worden alle ingrediënten bovenop het broodje geserveerd. Wij vullen de pita's met falafelballetjes en maken het af met een sausje van hummus. Hummus is de meest populaire spread, salade of dipsaus in het Midden-Oosten en heeft een heerlijke zachte smaak.

25 min | 828 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
Pitabroodjes	st	2	4	6	8
Rode ui	st	1	2	3	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Courgette	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	400	400
Falafelballetjes	g	75	150	240	300
Hummus	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	el	1	2	3	4
(Vegan) Mayonaise	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 200 °C en zorg dat de oven goed heet is. Besprenkel de pitabroodjes met water en rooster 5-8 minuten in de voorverwarmde oven (of verwarm de broodjes in je broodrooster).
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook en snijd in flinterdunne plakjes. Doe het citroensap in een kommetje en leg de ui en knoflook erin. Kruid met zout en peper en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken. Schep af en toe om.
3. Was de courgette en wortel en snijd of schaaf in linten of dunne plakjes. Verhit olie in een grillpan (of bakpan) en grill of bak de groentelinten bruin. Drapeer alles op een schaal en kruid met zout en peper.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de falafelballetjes 3-5 minuten.
5. Klop de hummus los met een beetje water en de (vegan) mayonaise. Snijd de warme pitabroodjes aan de bovenkant open zodat je een envelopje krijgt en vul het met falafelballetjes en een schepje hummus. Top af met de gemarineerde ui en serveer de gegrilde groenten ernaast.

Tip: Je kunt de gegrilde groenten ook in het pitabroodje 'proppen'.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

