



**HELLO
FRESH**

Falafels au zhoug & fromage à la grecque

légumes rôtis, grenailles et persil

Végé

Durée de préparation : 45 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-BE/recipes/falafels-au-zhoug-fromage-a-la-grecque-233>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafels (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Grenailles (gram)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zhoug (gram)	25	45	70	90	115	135
Fromage à la grecque (gram)	25	50	75	100	125	150
Persil plat frais (gram)	5	10	15	20	25	30
Huile d'olive (el)	¾	1½	2¾	3		
Mayonnaise [végétale] (el)	½	1	1½	2		
Eau pour la sauce (ml)	½	1	1½	2		
Poivre et sel (naar smaak)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Energie (kJ)	2860 kJ
Energie (kcal)	684 kcal
Vetten	34.1 g
waarvan verzadigd	7.5 g
Koolhydraten	67.4 g
waarvan suikers	21.1 g
Vezels	18.6 g
Eiwitten	19.4 g
Zout	2.6 g

Allergens

Moutarde, Soja, Peut contenir des traces d'allergènes, Gluten, Blé, Lait (contient du lactose)

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water aan de kook in een pot.
- Halveer de krieltjes en kook 5 minuten voor. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de ui in kwarten en snijd de paprika in dunne reepjes.
- Snijd de aubergine en de courgette in dunne halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje: De courgette in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof zorgt onder andere voor een goede weerstand.



Falafel bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de falafel 6 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Sprengel de helft van de zhoug (let op: pikant! Gebruik naar smaak) over de groenten en schep goed om.



Groenten bakken

- Voeg de groenten, knoflook, krieltjes en 3/4 van de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan een grote kom. Besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot gaar. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Verkruimel de kaas erover en bestrooi met de peterselie.
- Besprenkel met de mayonaise en de overige zhoug naar smaak.

Bon appétit !