

Foodlies



Makkelijk in de koelkast of diepvries te bewaren

Traybake met gnocchi, zoete aardappel en falafel



2 personen

Bereidingswijze

- 1 • Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de zoete aardappel in partjes en de broccoli in roosjes. Snijd de rode paprika in blokjes en de rode ui in partjes. Meng de olijfolie met de gehakte knoflook.
- 2 • Meng op een bakplaat met bakpapier de gnocchi met zoete aardappel, broccoli, paprika, ui en falafel. Verdeel de knoflookolie eroverheen. Breng op smaak met de oregano, paprikapoeder, peper en zout.
- 3 • Bak de traybake 25-30 minuten in de oven. Haal er daarna uit en laat volledig afkoelen indien je dit recept wil meal preppen. Brokkel de feta grof. Schep de traybake in de Cirqula multikom. Verdeel de feta eroverheen en doe de deksel erop.

Ingrediënten

- > 200 gram gnocchi
- > 200 gram zoete aardappel
- > 200 gram broccoli
- > 200 gram rode paprika
- > 1 rode ui
- > 200 gram falafel
- > 3 el olijfolie
- > 1 tl gehakte knoflook
- > 2 tl oregano
- > 1 tl paprikapoeder
- > 70 gram feta

Variant

Met de ingrediënten van de traybake kun je ook heerlijke wraps maken. Neem (volkoren)wraps en smeer deze in met hummus. Doe de ingrediënten van de traybake erop en rol de wraps op. Ideaal als lunch voor op het werk of naar school.



Tip!

Ook lekker met spruiten en pompoen in plaats van broccoli en rode paprika.

MEPAL