

DINNERLY



Goudbruine falafel met fetasaus op kruidige couscous



ca. 30min



2 personen

Dit gerecht heeft het allemaal: het is lekker kruidig, een beetje fruitig, heeft een romig element en de perfecte knapperigheid. Het is niet te zwaar en toch aangenaam vullend. We serveren krokant gebakken falafel op couscoussalade met knapperige komkommer, zure appel en zachte rozijnen. En om het af te maken druppelen we er een fluweelzachte saus met feta over.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g couscous ¹
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 50g feta ⁷
- 1 minikomkommer
- 1 appel
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 pakje falafel ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 30ml melk ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer met beker

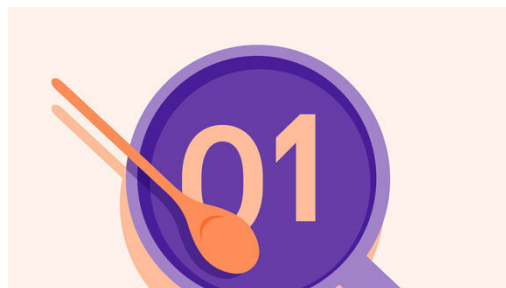
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

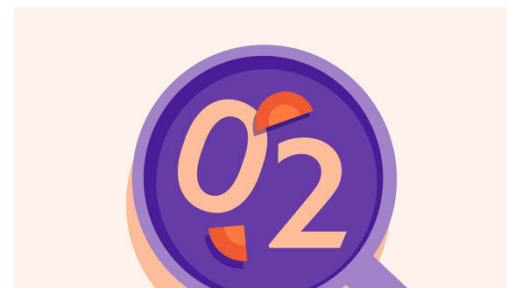
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 812kcal, vet 38.4g, koolhydraten 95.2g, eiwit 20.1g



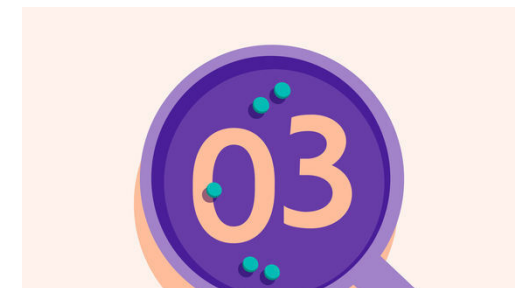
1. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork en meng de **kruidenmix** en 2tl olijfolie erdoor.



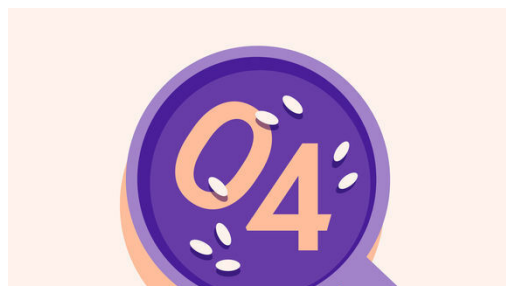
2. Fetasaus maken

Breek de **feta** in stukken en doe ze met 30ml melk, 1el olijfolie en een snuf suiker in een hoge beker. Pureer met een staafmixer tot een fijne crème en voeg evt. meer melk of water toe om te **sous** te verdunnen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



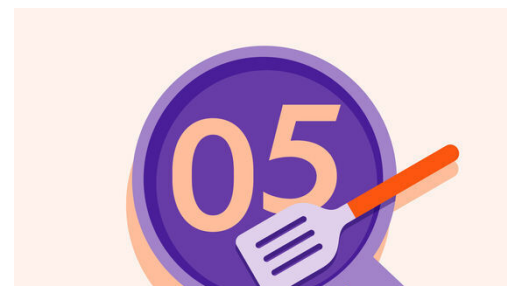
3. Couscous afmaken

Snij de **komkommer** in kleine blokjes. Snij de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snij het **vrucht vlees** in dunne plakjes. Meng de **couscous** met de **komkommer**, de **appel**, de **rozijnen** en 1tl azijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **falafel** 3-4min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn.



5. Afmaken en serveren

Schep de **couscous** en **falafel** op borden en garneer met de **fetasaus**.



6. Knoflookfans

Ben je net zo een grote knoflookfan als wij? Dan kun je de fetasaus extra smaak geven en een kleine teen knoflook meepureren.