



Quinoabowl met bietenfalafel

en cherrytomaten, komkommer en vegan mayo



30-40min



2 personen

Zelf falafel maken is leuk en niet moeilijk. En het wordt ook nog eens een stuk lekkerder dan de droge supermarkversie. Je maakt vandaag een prachtig roze versie met bietjes, op een bedje van notige quinoa. En geniet vooral ook van onze nieuwe vegan mayo, die bij ons op kantoor direct razendpopulair was.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 rode biet
- 1 blik kikkererwten
- 10g verse dille
- 1 bosje radijsjes
- 1 minikomkommer
- 1x cherrytomaten
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes vegan mayonaise ^{10,12}

Wat je thuis nodig hebt

- 3-4el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

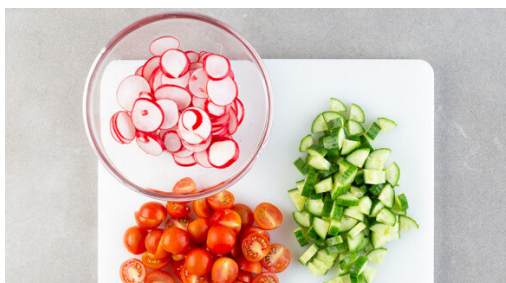
Voedingswaarde per portie

calorieën 1106kcal, vet 52.5g, koolhydraten 127.0g, eiwit 26.2g



1. Quinoa koken

Breng 450ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **quinoa** in een zeef en voeg toe als het water kookt. Draai het vuur middellaag, doe een deksel op de pan en kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten tot het serveren.



4. Groenten snijden

Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes en schep ze om met 1el azijn en een snuf suiker. Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Halveer de **cherrytomaten**.



2. Falafeldeeg maken

Schil en rasp de **rode biet** grof. Giet de **kikkererwten** af in een zeef. Hak de **dilletopjes** grof en de **steeltjes** fijn. Doe de **dillesteeltjes** in een kleine kookpan met de **kikkererwten** en de **bietenrasp** en pureer glad met een staafmixer. Voeg 1/2tl zout, flink wat peper en 3-4el bloem toe en kneed goed door.



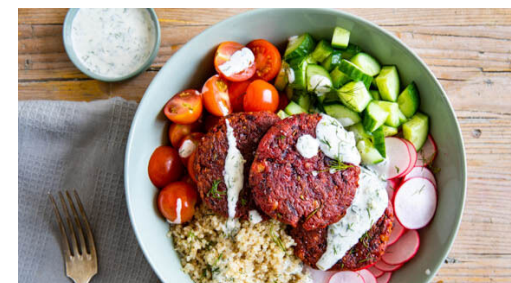
5. Dip maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **vegan mayonaise** met 1-2el water, de **dilletopjes** en de **helft van de knoflook** (of meer naar smaak).



3. Falafel bakken

Rol met natte handen **6 balletjes** van het deeg. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met een laag plantaardige olie. Leg de balletjes in de pan en druk ze met de bolle kant van een natte lepel plat een beetje plat. Bak de **bietenfalafel** in 3-4min per kant gaar en laat uitlekken op wat keukenpapier.



6. Serveren

Breng de **quinoa** op smaak met 1/4el olijfolie, 1/4tl zout, een flinke snuf peper en **1/2el van de dillemayo**. Giet de **radijspickle** af. Schep de **quinoasalade** in diepe borden, schik alle **groenten** en de **bietenfalafel** er in groepjes op en serveer met de **mayodip**.