



Falafelbowl met rijst en hummus

met tomaten-komkommersalade met dadels



ca. 25min



2 personen

Lang leve fusion! Vandaag brengen we je een combinatie van Indiase en Arabische smaken die perfect samengaan: bruine volkorenrijst - verrijkt met curry madras, paprika en knoflook - vormt de basis voor heerlijke falafel en hummus. De frisse salade met zoete dadels en koriander maken deze fusion party af.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 25g gedroogde dadels
- 1 pakje falafel ¹¹
- 10g verse koriander
- 1 zakje garam masala
- 1 bakje hummus ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl mosterd ¹⁰
- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 43.3g, koolhydraten 92.6g, eiwit 19.4g



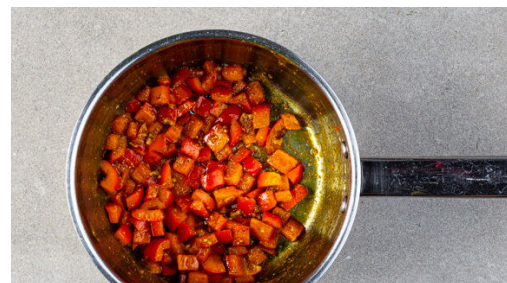
1. Groenten snijden

Breng 350ml water aan de kook in een waterkoker. Let op de minimumhoeveelheid van je waterkoker en kook zo nodig meer water. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Salade maken

Snijd de **komkommer** en **tomaat** in kleine blokjes. Klop een **dressing** van 1/2tl mosterd, 1el olijfolie, 1tl lichte azijn, een flinke snuf suiker en een snuf zout. Meng de **dressing** met de **komkommer**, **tomaat** en de **gedroogde dadels**.



2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **paprika** met 1/2tl zout toe en bak ca. 1min. Voeg de **knoflook** en de **curry-madraskruiden** toe en bak ca. 30sec mee.



5. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafel** in ca. 4min rondom goudbruin.



3. Rijst en groenten koken

Voeg de **rijst** met 350ml kokend water toe aan de **paprika** en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Hummus afmaken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Roer de **helft van de garam masala** door de **hummus**. Verdeel de **rijst** en **falafel** over grote kommen of diepe borden. Bestrooi met de **koriander** en serveer met de **salade** en de **hummus**.