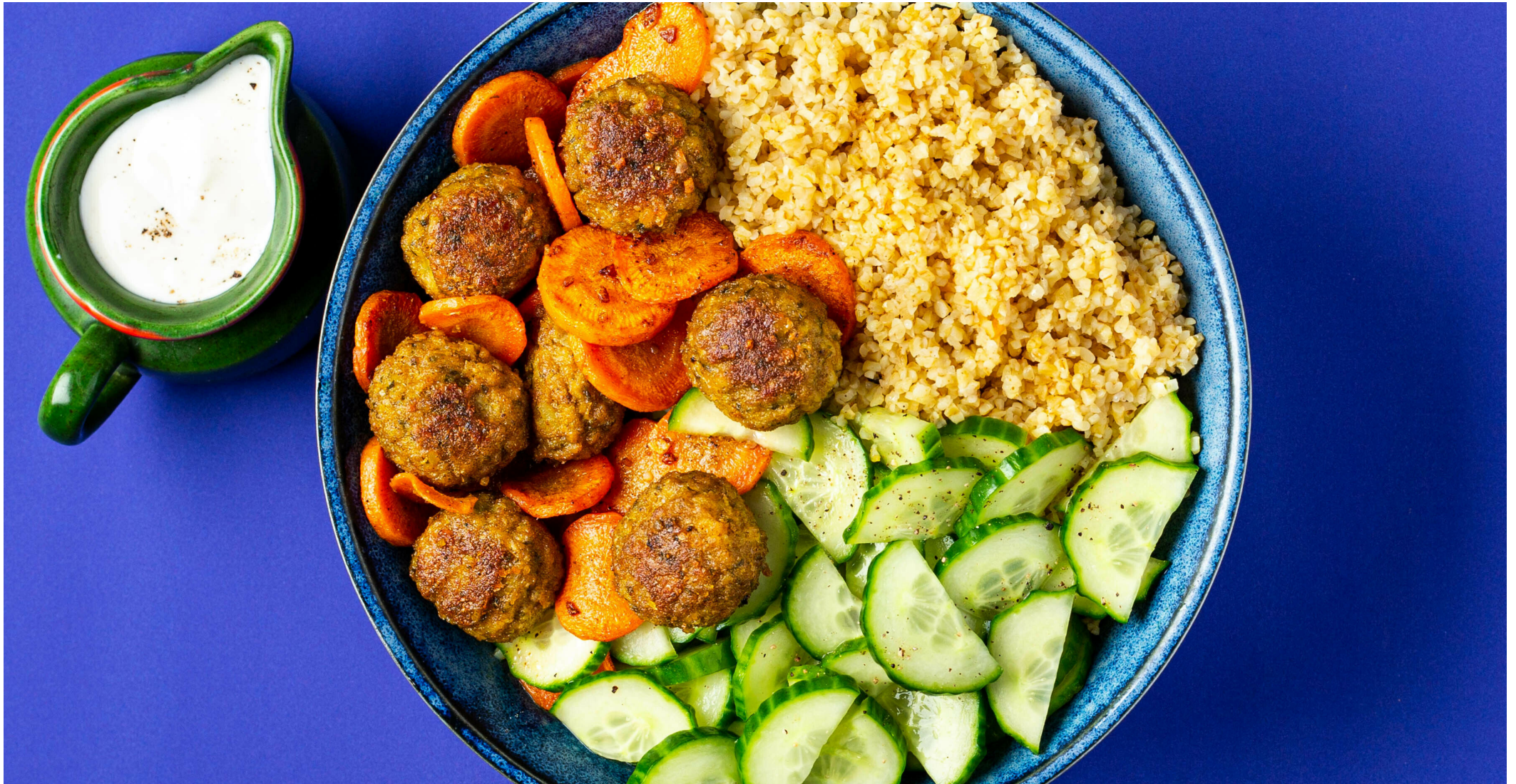


DINNERLY



Fit+ Vegetarische bulgur-falafel-bowl met wortel, ingelegde komkommer en yoghurtdip



ca. 25min



2 personen

Bowls heb je in alle soorten en maten. Geen wonder: ze zijn hartstikke lekker en voedzaam, én ze zien er gaaf uit. Het aanbod loopt van de pokébowls tot Boeddhabowls. De bowl die we vandaag maken – met bulgur, lekkere falafel en verse groenten – heeft nog geen bekende naam, maar is duidelijk door de Midden-Oosterse keuken geïnspireerd. Laten we het op "bulgurbowl" houden – dat klinkt best lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bulgur ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 wortel
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 718kcal, vet 34.0g, koolhydraten 74.7g, eiwit 20.0g



1. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, zet het vuur iets lager en kook 8-10min tot de **bulgur** gaar is en het water opgezogen heeft. Giet evt. niet opgenomen water voorzichtig af.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de knoflook met de **yoghurt** en een snuf peper en zout. Schil evt. de **wortel** en snij 'm in dunne plakjes. Meng de **wortel** met de **helft van de shoarmakruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout.



3. Wortel en falafel bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **wortel** ca. 2min. Roer regelmatig om. Voeg de **falafel** toe en bak 6-7 min mee tot de **falafel** goudbruin.



4. Komkommer inleggen

Halveer de **komkommer** in de lengte en snij 'm in dunne schijfjes. Meng 2el azijn, 1tl suiker, een flinke snuf zout en een snufje peper. Roer dit mengsel door de **komkommer** en zet opzij.



5. Bowl samenstellen

Breng de **bulgur** op smaak met de **rest van de shoarmakruiden**, 1tl olijfolie en peper en zout. Verdeel de **bulgur**, de **ingelegde komkommer** en het **falafel-wortelmengsel** over diepe kommen en serveer met de **yoghurtdip**.



6. Ruim baan voor kruiden

Laat het kruiden regenen! Dit gerecht is een uitgelezen kans om van restjes verse kruiden af te komen. Speur door je koelkast naar verse munt, peterselie of koriander. Snij de blaadjes lekker klein en strooi ze bij het serveren over de bowls.