



Supersnel: Falafel op saffraancouscous

met spinazie-tomatensaus met olijven



binnen 20min



2 personen

Dit gerecht is bijna te mooi om waar te zijn: krokante falafel, goude saffraancouscous, verse kruiden, fruitig-zure cranberry's en een romige spinaziesaus met granaatappelextract, cherrytomaatjes en olijven. En deze combinatie van verschillende smaken en texturen staat ook nog eens razendsnel op tafel. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 doosje saffraandraden
- 150g biologische couscous ¹
- 25g gedroogde cranberry's
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje groene olijven
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje granaatappelextract
- 150g babyspinazie
- 1 pakje falafel ¹¹
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 784kcal, vet 39.5g, koolhydraten 79.3g, eiwit 19.4g



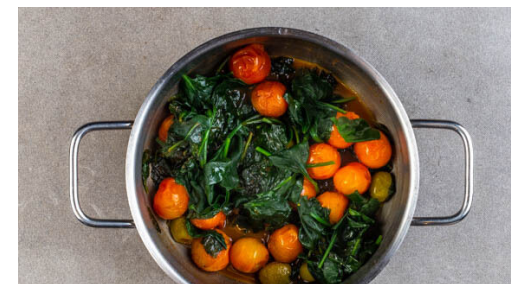
1. Couscouswater koken

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water met de **saffraandraden** aan de kook.



2. Couscous voorbereiden

Neem de pan van het vuur en roer de **couscous** en de **cranberry's** door het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat 6-8min wellen.



3. Saus koken

Verhit een grote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **tomaten**, de **olijven**, de **kruidenmix**, het **granaatappelextract** en 75ml water toe en meng goed. Voeg de **spinazie** toe. Leg een deksel op de pan en laat de **saus** 4-6min zachtjes koken, tot de **tomaten** openbarsten. Voeg evt. beetje bij beetje wat water toe als het geheel te droog wordt.



4. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **falafel** in 4-6min rondom goudbruin.



5. Kruiden snijden

Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze grof, snijd de **steeltjes** fijn. Hak de **dille incl. zachte steeltjes** grof, verwijder de hardere steeltjes.



6. Couscous afmaken

Roer de **couscous** los met een vork en meng de **kruiden** en 1el olijfolie erdoor. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **couscous** over borden en top af met de **falafel** en de **saus**.