

DINNERLY



Falafel met courgette en tomaat op parelcouscous met pittige fetasaus



ca. 20min



2 personen

Soms heb je gewoon even geen tijd of zin om lang in de keuken te staan. Maar dat betekent niet dat je niet lekker kunt eten! Deze heerlijke maaltijd is het bewijs. De parelcouscous en falafel zijn in een mum van tijd bereid en de saus met courgette, cherrytomaaten, feta en harissa maak je er vlug in één pan bij. Verrukkelijk én snel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g parelcouscous¹
- 2 courgettes
- 1 blik cherrytomaten
- 1 pakje falafel³
- 1 zakje harissapasta
- 100g feta²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1094kcal, vet 59.1g, koolhydraten 110.2g, eiwit 30.7g



1. Parelcouscous garen

Breng 400ml ruim gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **parelcouscous** toe, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft. Kruid met een snuf peper en zout.



2. Groente garen

Snij de **courgettes** in de lengte in vieren en dan overdwars in kleine blokjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 3el olijfolie. Bak de **courgette** in ca. 3min goudbruin. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Voeg toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. Zet het vuur laag, voeg de **cherrytomaatjes** toe en laat 6-8min inkoken.



3. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafel** in 3-4min goudbruin en warm.



4. Saus maken

Roer de **helft van de harissa** (of meer naar smaak) door de pan met **groente**. Kruid de **saus** met 1tl honing. Proef en breng verder op smaak met zout. Verkruiemel de **feta** en meng door de **saus**. Laat zachtjes koken tot de **feta** een beetje gesmolten is.



5. Afmaken en serveren

Schep de **parelcouscous**, **saus** en **falafel** op borden en serveer.



6. Eten met je ogen

Dit gerecht heeft een mooie rode, gele en goudbruine kleuren. Om het helemaal af te maken kun je met verse kruiden ook nog wat groen toevoegen. Peterselie, koriander of mint passen er allemaal heel goed bij.