



Special supersnel: Falafel en couscous

met rode biet en yoghurt-tahinsaus



binnen 20min



2 personen

Dit gerecht staat bijna net zo snel op tafel als dat je "falafel" kunt zeggen. Nou ja, misschien duurt het ietsje langer, maar het is nog steeds snel klaar. Knapperig gebakken falafel, met rode biet, luchtige couscous, heerlijke spinazie en frisse komkommer. Voeg er nog een pittige yoghurt-tahinsaus aan toe en je feestmaal is klaar.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 25g gedroogde dadels
- 1 komkommer
- 50g babypinazie
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 500g voorgerekookte rode bieten
- 1 pakje falafel³
- 1 kuipje yoghurt²
- 25g tahin³
- 1x Mediterrane aubergine-olijvensaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine 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), melk (2), sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1039kcal, vet 56.9g, koolhydraten 94.5g, eiwit 28.2g



1. Couscous maken

Breng in een kleine kookpan 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** en de **helft van de kruidenmix** aan de kook. Neem de pan van het vuur en roer de **couscous** en de **dadels** door het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



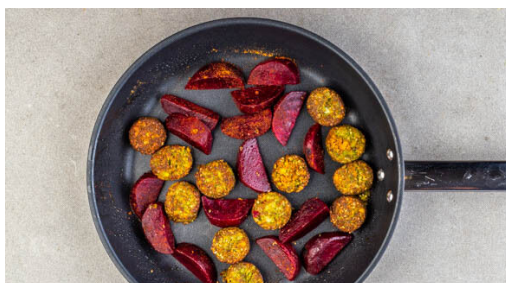
2. Komkommer innaken

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** en de **spinazie** met 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf zout en suiker. Pluk de **muntblaadjes** en scheur ze grof. Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof.



3. Rode biet snijden

Snijd de **helft van de rode bieten of meer naar wens** in partjes. **Tip: rode biet** geeft af, dus draag evt. keukenhandschoenen en een schort.



4. Falafel en bieten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **falafel** en de **rode biet** in 4-5min rondom goudbruin. Kruid met de **rest van de kruidenmix** en schep uit de pan.



5. Saus maken

Meng de **yoghurt** en de **tahin** met 1tl olijfolie en een snuf peper en zout.



6. Saus opwarmen

Schenk de **aubergine-olijvensaus** in de gebruikte koekenpan en verwarm ca. 1min op laag vuur. Verdeel de **couscous** over borden en leg de ingemaakte **komkommer-spinazie**, de **rode biet** en de **falafel** ernaast. Bestrooi met de **munt** en de **koriander**. Serveer met een schepje **aubergine-olijvensaus** en geef de **yoghurt-tahinsaus** erbij.