DINNERLY

Krokante falafel met fetasaus

op kruidige couscous

ca. 20min 2 personen

Dit gerecht heeft het allemaal: het is lekker kruidig, een beetje fruitig, heeft een romig element en de perfecte knapperigheid. Het is niet te zwaar en toch aangenaam vullend. We serveren krokant gebakken falafel op couscoussalade met knapperige komkommer, zure appel en zachte rozijnen. En om het af te maken druppelen we er een fluweelzachte saus met feta over.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische volkoren couscous [1]
- 1 zakje za'atar-kruiden [3]
- 50g feta [2]
- 1 komkommer
- 1 appel
- 25g rozijnen
- 2 pakjes falafel [3]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el melk [2]
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer met beker

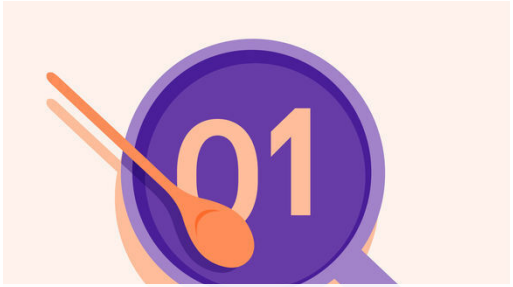
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

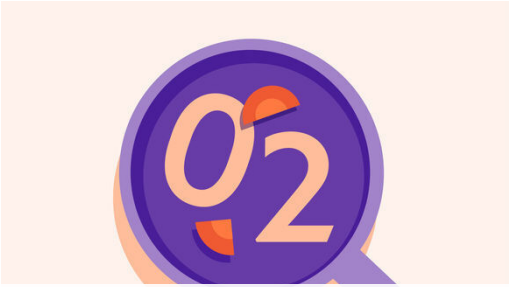
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1014kcal, vet 50.2g, koolhydraten 105.6g, eiwit 28.9g



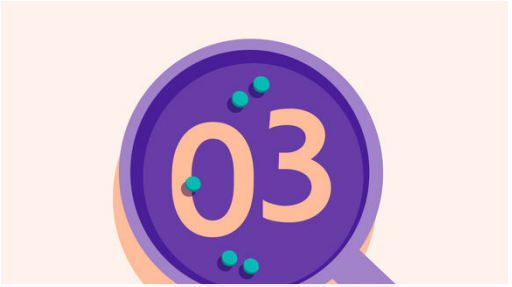
1. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork en meng de **kruidenmix** en 2tl olijfolie erdoor.



2. Fetasaus maken

Breek de **feta** in stukken en doe ze met 2el melk, 1el olijfolie en een snuf suiker in een hoge beker. Pureer met een staafmixer tot een fijne crème (zie ook **stap 6**) en voeg evt. meer melk of water toe om te **saus** te verdunnen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Couscous afmaken

Snij de **komkommer** in kleine blokjes. Snij de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snij het **vruchtvlees** in dunne plakjes. Meng de **couscous** met de **komkommer**, de **appel**, de **rozijnen** en 1tl azijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.

4. Falafel bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafel** 3-4min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn.

5. Afmaken en serveren

Schep de **couscous** en **falafel** op borden en garneer met de **fetasaus**.

6. Knoflookfans

Ben je net zo een grote knoflookfan als wij? Dan kun je de fetasaus extra smaak geven en een kleine teen knoflook meepureren.