



## Kleurrijke bowl met bruine rijst en falafel

met chioggiabieten en knoflook-yoghurtdip



ca. 25min



2 personen

Vandaag zetten we een snelle "rice bowl" op tafel. Bereid met extra gezonde bruine rijst met daarop kleurrijke chioggia bieten, aromatische falafel, knapperige komkommer, vitaminerijke snijbiet en een hardgekookt ei. En dan hebben we ook nog een lekkere knoflook-yoghurtdip, yum!

### Wat je van ons krijgt

- 200g voorgedaarde bruine rijst
- 2 eieren<sup>3</sup>
- 1 chiogga biet
- 1 minikomkommer
- 1 teen knoflook
- 1 pak falafel<sup>11</sup>
- 1 kuipje yoghurt<sup>7</sup>
- 1x rode babysnijbiet

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

### Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- zeef

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

### Allergenen

eieren (3), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

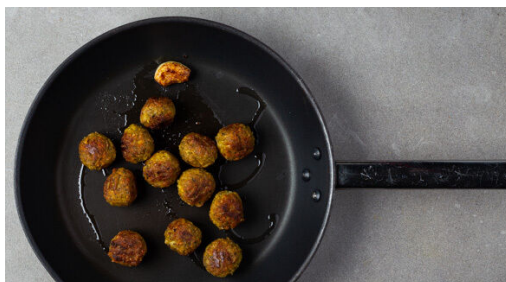
### Voedingswaarde per portie

calorieën 819kcal, vet 34.4g, koolhydraten 97.4g, eiwit 24.8g



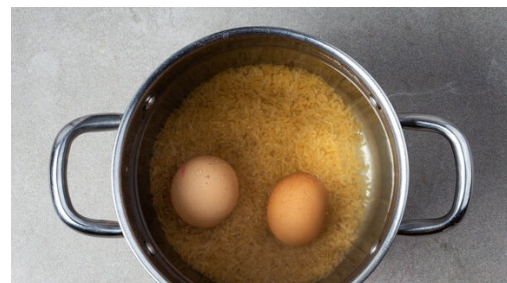
#### 1. Bieten inmaken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende licht gezouten water aan de kook voor de **rijst** en de **eieren**. Schil de **chiogga biet** en snijd 'm in zo dun mogelijke plakjes. Meng 2-3el azijn met 1el water, 1tl suiker en 1/2tl zout tot de suiker en het zout zijn opgelost en meng de **bietenschijfjes** erdoor.



#### 4. Falafels bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **falafels** ca. 2-3min. Draai ze dan om en voeg de **knoflook** toe. Bak de **falafels** nog 2-3min tot ze gaar zijn. De **knoflook** moet licht gebruind zijn. Verwijder de **knoflook**, houd de **falafels** warm in de pan tot het serveren.



#### 2. Rijst en eieren koken

Voeg de **rijst** en de **eieren** toe aan het kokende water en kook ca. 6-7min op middelhoog vuur. Verwijder de **eieren** met een lepel en leg ze in een kom met koud water. Kook de **rijst** nog 3-5min tot het beetgaar is. Giet af in een vergiet, laat uitlekken en doe terug in de pan. Roer er 1tl olijfolie of boter door en breng indien nodig op smaak met zout.



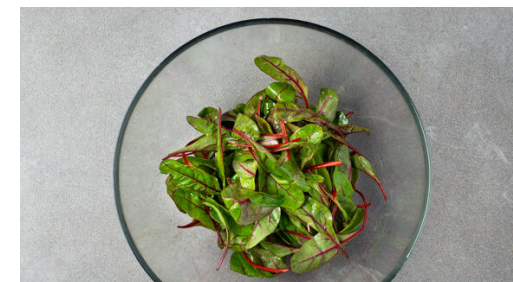
#### 5. Yoghurtdip maken

Plet de **knoflook** en roer door de **yoghurt**. Breng op smaak met zout en peper.



#### 3. Komkommer snijden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en snijd in kleine blokjes. Pel de **knoflook**.



#### 6. Salade maken

Meng de **snijbiet** met 1el olijfolie, 1el azijn en een snufje suiker, zout en peper. Pel de **eieren** en halveer ze. Laat de ingemaakte **bieten** uitlekken en serveer ze op de **rijst** samen met de **falafels**, de **snijbiet**, de **komkommers**, de **eieren** en de **yoghurtdip**.