



Kleurrijke bowl met bruine rijst en falafel

met chioffiabielen 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 chioffi biet, 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 eieren³
- 1 chioggabiet
- 1 minikomkommer
- 1 teen knoflook
- 1 pakje falafel¹¹
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 50g rode babysnijbiet

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

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.

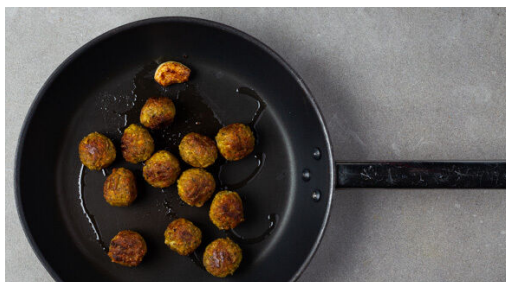
Voedingswaarde per portie

calorieën 811kcal, vet 31.9g, koolhydraten 100.9g, eiwit 24.8g



1. Bieten inmaken

Breng in een kleine kookpan 400ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Breng in tweede kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Schil de **chioggia biet** en snijd 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 dan de **bietenschijfjes** erdoor.



4. Falafel bakken

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



2. Rijst en eieren koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water. Draai het vuur laag en kook de **rijst** afgedekt in 10-12min gaar, tot het water opgenomen is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten. Roer er 1/2tl olijfolie of boter door en breng evt. op smaak met zout. Voeg de **eieren** toe aan het kokende water en kook 6-7min op middelhoog vuur. Leg ze in een kom met koud water om af te koelen.



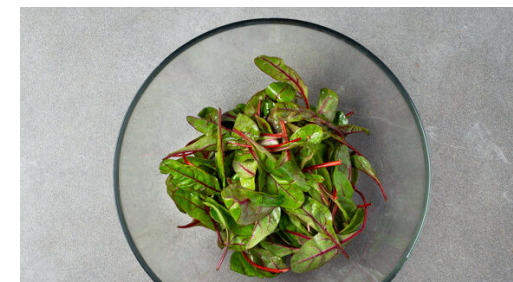
5. Yoghurtdip maken

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



3. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** 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 snuf suiker, zout en peper. Pel de **eieren** en halveer ze. Laat de ingemaakte **bieten** uitlekken en serveer ze op de **rijst** samen met de **falafel**, de **snijbiet**, de **komkommers**, de **eieren** en de **yoghurtdip**.