



Falafelbowl met rijst en hummus

met frisse salade van komkommer en dadels



ca. 25min



2 personen

Lang leve fusion! Vandaag presenteert onze chef Lieke een combinatie van Indiase en Arabische invloeden die perfect samen gaan: de bruine volkorenrijst, verrijkt met met curry madras, paprika en knoflook, vormt de basis voor heerlijke falafel, hummus en een frisse salade met zoete dadels en koriander.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 200g voorgegaarde bruine rijst
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 25g gedroogde dadels
- 1 pakje falafel ¹¹
- 10g verse koriander
- 1 zakje garam masala
- 1 bakje hummus ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- honing of suiker
- mosterd ¹⁰
- zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

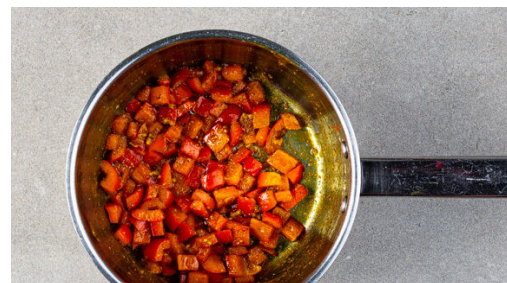
Voedingswaarde per portie

calorieën 872kcal, vet 35.5g, koolhydraten 111.7g, eiwit 21.4g



1. Groente snijden

Breng 350ml water aan de kook in de waterkoker. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 1cm. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



2. Groente bakken

Smelt 1el boter in een kleine kookpan. Voeg de **paprika** en 1/2tl zout toe en bak ca. 1min op middelhoog vuur. Doe de **knoflook** en de **currykruiden** erbij en fruit ca. 30sec mee.



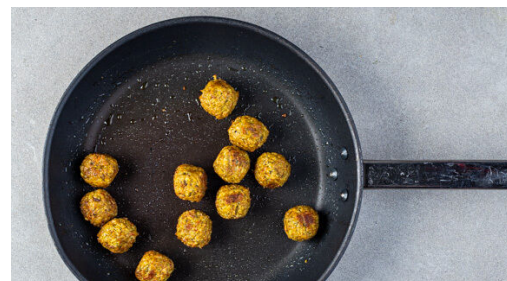
3. Rijst en groente koken

Giet de **rijst** en 350ml heet water bij de **paprika** en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Salade mixen

Snijd de **komkommer** en **tomaat** in kleine blokjes. Roer een **dressing** in elkaar van 1el olijfolie, 1tl witte azijn, 1/2tl honing of suiker, 1/2tl mosterd en een snuf zout. Maak een **salade** van deze **dressing**, de **tomaat**, **komkommer** en de **gedroogde dadels**.



5. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **falafel** op middelhoog vuur in ca. 4min rondom goudbruin.



6. Afmaken en serveren

Hak de **koriander mét steeltjes** fijn. Roer de **helft van de garam masala** door de **hummus**. Verdeel de **rijst** en **falafel** over grote kommen of diepe borden. Bestrooi met de **koriander** en serveer met de **salade** en de **hummus**.