



Falafel bowl met bulgur

met wortel, rode kool en yoghurt



20-30min



2 personen

Zin in een makkelijke en vullende vleesvervanger voor je maaltijd? Dan is falafel een uitstekende keuze. Deze gefrituurde of gebakken balletjes op basis van kikkererwten eet je vaak in een broodje met sla, tomaat en ui. Maar zo kan het ook: combineer de smeùige kikkererwtbommetjes met rokerige wortel en zelfgemaakte knoflooksaus en je hebt een heerlijke maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 wortel
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x falafel met feta en courgette ⁷
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 rode ui
- 200g rodekoolreepjes
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 741kcal, vet 27.9g, koolhydraten 89.7g, eiwit 22.6g



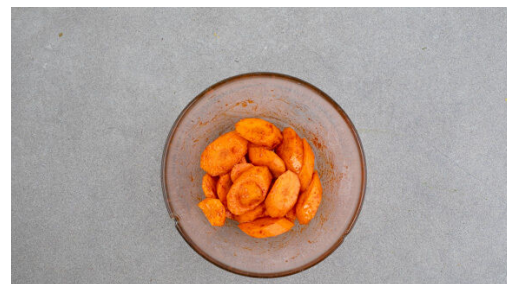
1. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



4. Saus maken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** en de **bieslook** fijn. Pel de **helft van de knoflook** of meer naar smaak en hak of rasp fijn. Meng de **yoghurt** met de **verse kruiden**, de **knoflook**, 1-2el water en een flinke snuf zout en peper. Voeg evt. wat meer water toe als de **saus** te dik is.



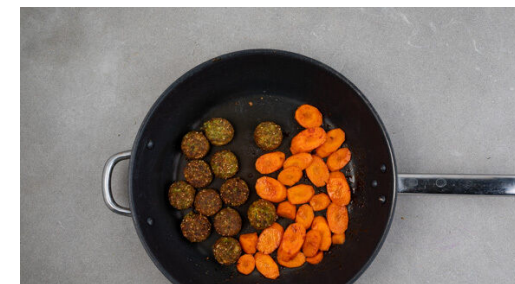
2. Wortel voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd 'em in dunne schijfjes. Meng de **wortel** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en **gerookt paprikapoeder**.



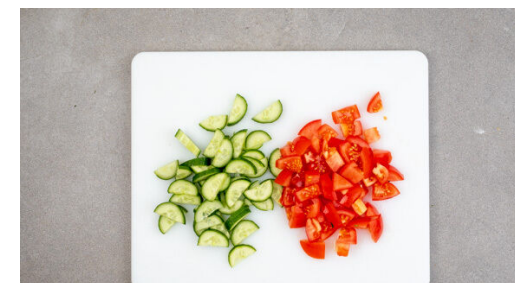
5. Rodekoolpickle maken

Pel en hak de **ui** fijn. Doe de **ui** met 3el azijn, 2el water, 1tl suiker en een flinke snuf zout in een kleine kookpan. Breng aan de kook en zet het vuur uit zodra het **azijnwater** bubbelt. Roer dan de **rodekoolreepjes** erdoor en breng op smaak met peper.



3. Wortel & falafel bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **wortel** 2-3min aan elke kant. Voeg dan de **falafel** toe en bak 5-6min mee, tot de **falafel** goudbruin is en de **wortel** zacht. Houd warm tot het serveren.



6. Toppings snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en in dunne plakjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Schep de **bulgur** op en verdeel de **komkommer**, **tomaat**, **rodekoolpickle** en de **falafel** erover. Besprenkel met de **yoghurtsaus**.