



V1: Falafel met romige tahinsaus

met parelcouscous en tomatensalade



ca. 20min



2 personen

Falafel wint altijd, in welke combinatie dan ook! Vandaag serveren we deze kleine proteïnebommetjes met een romige tahin-knoflooksaus, op luchtige parelcouscous met za'atar en pittige srirachatomaten. Hap, slik, weg!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g parelcouscous ¹
- 2 tomaten
- 1 zakje sriracha
- 1 teen knoflook
- 25g tahin ¹¹
- 1 wortel
- 100g mesclun
- 25g zonnebloempitten
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1049kcal, vet 55.2g, koolhydraten 110.7g, eiwit 26.0g



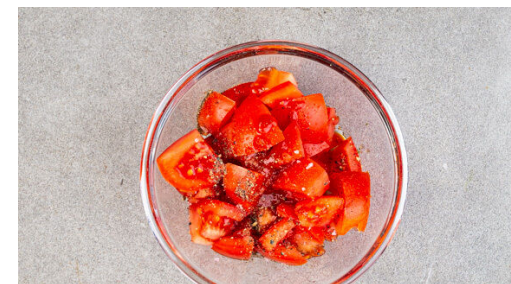
1. Ui bakken

Pel en hak de **ui** fijn. Los de **helft van het bouillonpoeder** (of meer naar smaak) op in 400ml heet water. Verhit een kleine kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en roerbak de **ui** ca. 1min.



2. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe en roerbak ca. 1min mee. Blus af met de **bouillon** en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min zachtjes koken, tot de **bouillon** is opgenomen en de **parelcouscous** gaar is.



3. Tomaten marineren

Snijd de **tomaten** in blokjes en meng ze met de **sriracha**, 1el lichte azijn en een snuf peper en zout. **Tip:** laat de **sriracha** evt. achterwege als er kinderen mee-eten en breng alleen je eigen portie ermee op smaak.



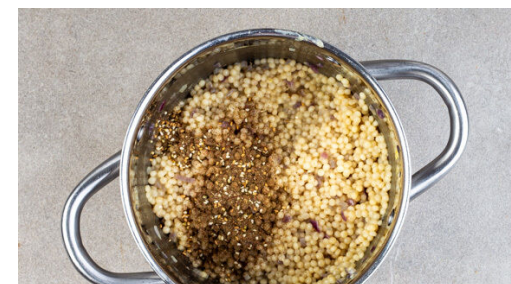
4. Tahinsaus maken

Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng de **knoflook** met de **tahin**, 2el water, 2el mayonaise, 1el lichte azijn en een snuf peper en zout. Voeg wat meer water toe als je de **sous** te dik vindt. Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne staafjes of rasp grof. Meng de **wortel** met de **sla**.



5. Falafel bakken

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij. Voeg 1el olijfolie toe aan de koekenpan en bak de **falafel** in 4-5min rondom goudbruin.



6. Parelcouscous afmaken

Breng de **parelcouscous** op smaak met **1tl za'atar** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **falafel** en de **tomatensalade** op de **parelcouscous** en de **ijsbergsla**. Besprenkel met de **tahinsaus** en bestrooi naar smaak met de **rest van de za'atar** en de **zonnebloempitten**.