

DINNERLY



V: <650kcal Vegan falafel met paprika op frisse couscous met komkommer en munt



ca. 35min



2 personen

Dit gerecht is simpel en verrukkelijk! Falafel normaal gesproken meestal gefrituurd, maar wij bakken ze vandaag in de oven – hartstikke makkelijk en net zo lekker. We serveren ze bovenop frisse couscous met komkommer en munt. En om het plaatje compleet te maken, serveren we er heerlijke geroosterde paprika bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 paprika
- 1 pakje falafel ¹¹
- 150g biologische couscous ¹
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 komkommer
- 10g verse munt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 628kcal, vet 28.6g, koolhydraten 70.2g, eiwit 17.7g



1. Paprika snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in repen van ca. 1cm breed. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bedruip met 1el olijfolie en kruid met peper en zout.



2. Paprika en falafel bakken

Leg de **falafel** naast de **paprika** op de bakplaat en bak 12-15min in de oven tot ze goudbruin zijn. Haal evt. na 10 minuten de **paprika** van de bakplaat als deze te donker wordt.



3. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** en **kruidenmix** toe en leg een deksel op de pan. Laat 8-10min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



4. Groenten snijden

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Pluk de **muntblaadjes** en snij ze fijn. Schep de **komkommer**, de **munt**, 1el olijfolie en 1tl azijn door de **couscous**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Schep de **couscous** op borden en leg de **falafel** en **paprika** erbovenop. Smakelijk eten!



6. Hoe meer hoe beter

Als je onverwachte gasten aan tafel krijgt, kan dit gerecht gemakkelijk worden aangevuld met andere groenten, zoals broccoli – bereid die dan net als de paprika in de oven. Hou je van lekker fris? Breng de **couscous** verder op smaak met wat citroensap of citroenschil (je hebt dan minder azijn nodig).