



V1: 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 smeuge kikkererwtbommetjes met rokerige wortel en zelfgemaakte knoflooksaus en je hebt een heerlijke maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 wortel
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 pakje falafel ¹¹
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 stuk rode kool
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 31.6g, koolhydraten 85.2g, eiwit 22.3g



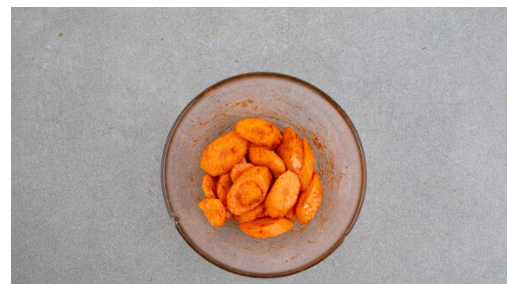
1. Bulgur koken

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



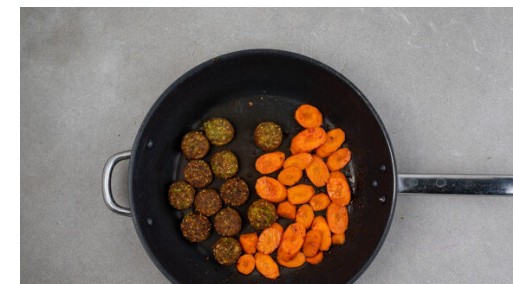
2. Wortel voorbereiden

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



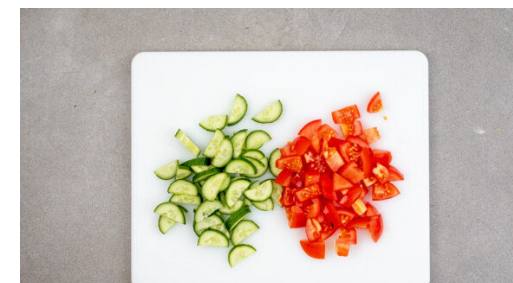
5. Rodekoolpickle maken

Snijd de **rode kool** in dunne reepjes. Pel de **ui** en snipper 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 **rode kool** erdoor en breng op smaak met peper.



3. Wortel en falafel bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur 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**.