

DINNERLY



Griekse falafel met couscous en groente met tahinsaus en ingelegde ui



ca. 25min



2 personen

Dames en heren, hooggeëerd publiek: vol trots presenteren wij een ontzettend kleurrijk gerecht vol smaken en verrassingen! Zachte couscous vormt de basis voor gebakken groente en ingelegde rode ui. Die ondersteunen op hun beurt weer de echte sterren van dit bord: de heerlijke falafel en de bijzondere saus van geroosterde groente en sesampasta. Het ziet er prachtig uit en het smaakt nog beter.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 paprika
- 1 courgette
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 1 rode ui
- 1 pakje falafel²
- 25g tahin²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- zout
- suiker
- olijfolie
- witte azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 806kcal, vet 43.5g, koolhydraten 76.7g, eiwit 21.3g



1. Groente bakken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in blokjes van 1-2cm. Halveer de **courgette** in de lengte en snij in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **paprika** en **courgette** toe met een snuf zout en roerbak de **groente** 7-9min.



2. Couscous garen

Neem de pan met kokend water van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



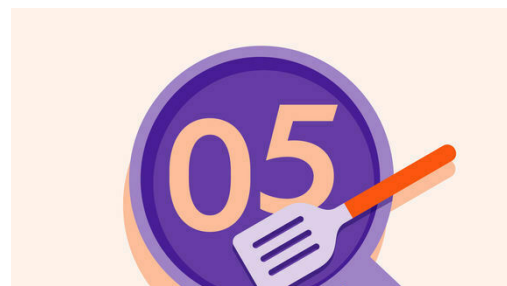
3. Ui inleggen

Los 1tl suiker en een flinke snuf zout op in 2el witte azijn. Pel de **ui** en snij in dunne halve ringen. Masseer het azijnmengsel grondig door de **ui** en zet opzij tot het serveren. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Voeg de knoflook toe aan de pan met **groente** en bak ca. 1min mee.



4. Falafel bakken

Schep de **groente incl. bakolie** op een diep bord en zet opzij. Veeg de pan schoon en verhit opnieuw 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **falafel** ca. 2min per kant, tot ze goudbruin zijn.



5. Saus maken en serveren

Pak de staafmixer en pureer $\frac{1}{3}$ van de **gebakken groente**, de **tahin**, 1tl honing, 1tl azijn en 1el water tot een gladde **saus**. Voeg evt. nog wat water toe als je de **saus** te dik vindt. Schep een **deel van de groente** door de **couscous** en verdeel dit met de **falafel** over de borden. Druppel de **saus** erover en garneer met de **ingelegde ui** en de **rest van de groente**.



6. Restjes voor lunch

Hou je wat restjes over? Dan heb je nu al lunch voor morgen! Snij nog wat rauwe groenten klein (paprika, wortel, bleekselderij...) en pluk wat verse koriander of peterselie. Goed mengen en je hebt een lekkere koude salade voor tussen de middag.