



Kleurrijke bowl met bruine rijst en falafel

met chiooggabiet en knoflook-yoghurdip



ca. 20min



2 personen

Vandaag zetten we een snelle "rice bowl" op tafel. Bereid met extra gezonde bruine rijst met daarop kleurrijke chiooggabiet, aromatische falafel, knapperige komkommer, vitaminerijke snijbiet en een hardgekookt ei. En dan hebben we ook nog een lekkere knoflook-yoghurdip, yum!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 2 biologische eieren ¹
- 1 chioggabiet
- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 1 pakje falafel ³
- 1 kuipje yoghurt ²
- 100g rode babysnijbiet

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Eieren (1), Melk (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

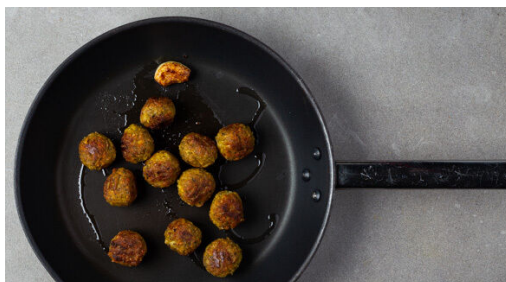
Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 38.1g, koolhydraten 100.5g, eiwit 24.8g



1. Bieten inmaken

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Breng in tweede kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Schil de **chioggabiet** en snijd in zo dun mogelijke plakjes. Meng 2el azijn met 1el water, 1tl suiker en ½tl zout tot de suiker en het zout zijn opgelost, en meng dan de **bietenschijfjes** erdoor.



4. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **falafel** 2-3min. Draai ze dan om en voeg de **knoflook** toe. Bak de **falafel** nog 2-3min, tot ze gaar zijn. De **knoflook** moet licht gebruind zijn. Verwijder de **knoflook**, houd de **falafel** warm in de pan tot het serveren.



2. Rijst en eieren koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water. Draai het vuur laag en kook de **rijst** afgedekt in 8-10min gaar, tot het water opgenomen is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten. Roer er ½tl olijfolie of boter door en breng evt. op smaak met zout. Voeg de **eieren** toe aan het kokende water en kook 6-7min op middelhoog vuur. Leg ze in een kom met koud water om af te koelen.



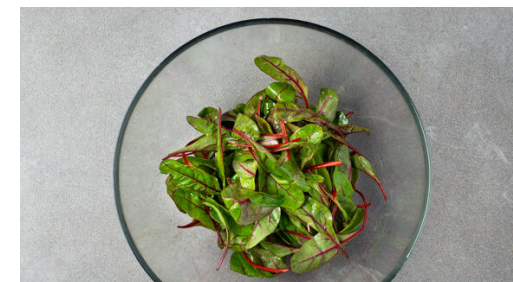
5. Yoghurtdip maken

Plet de **knoflook** en roer door de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in kleine blokjes. Pel de **knoflook**.



6. Salade maken

Meng de **babysnijbiet** met 2el olijfolie, 2el azijn en een flinke snuf suiker, peper en zout. Pel de **eieren** en halveer ze. Laat de ingemaakte **bieten** uitlekken en serveer ze op de **rijst** samen met de **falafel**, de **babysnijbiet**, de **komkommer**, de **eieren** en de **yoghurtdip**.