

DINNERLY



Falafel met Griekse wortelrijst met frisse tomatendip



ca. 25min



2 personen

Oranje rijst? Jazeker, want vandaag bereiden we een heerlijke maaltijd van rijst gekruid met een Griekse kruidenmix en wortel. We bakken er smakelijke falafelballetjes bij en serveren het geheel met een licht pittige dip van tomaat. Een heerlijke maaltijd voor het hele gezin!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 150g jasmijnrijst
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 pakje falafel¹
- 2 tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 kleine teen knoflook
- 2el (vegan) mayonaise
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

Sesamzaad (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 665kcal, vet 30.9g, koolhydraten 76.8g, eiwit 15.6g



1. Wortel raspen

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst**, **kruidenmix** en **wortel** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafel** in ca. 4min rondom goudbruin. Haal van het vuur en laat de **falafel** in de pan om 'm warm te houden.



4. Dip bereiden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en pel 1 kleine teen knoflook. Doe de **tomaat** en **knoflook** samen met 2el (vegan) mayonaise en een snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **dip**. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Serveer de **falafel** bovenop de **wortelrijst** en bedruipel met de **sous**.



6. Olijf olijf

Houd je van umami? Voeg dan een paar olijven toe aan de rijst. Snij ze in ringetjes of hak ze grof, schep door de rijst en genieten maar.