

# DINNERLY



## Vegan falafel met paprika op couscous met komkommer en munt



ca. 35min



2 personen

Dit gerecht is simpel en verrukkelijk! Falafel wordt 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<sup>2</sup>
- 150g biologische volkoren couscous<sup>1</sup>
- 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

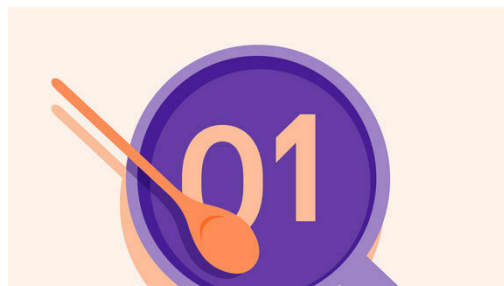
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### ALLERGENEN

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

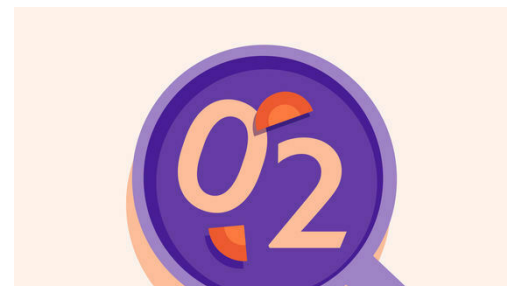
### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 653kcal, vet 27.4g, koolhydraten 79.5g, eiwit 18.3g



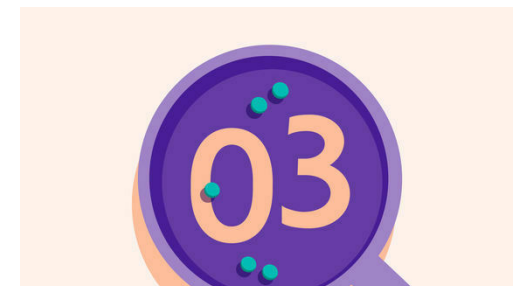
#### 1. Paprika snijden

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 bedruppel met 1el olijfolie en kruid met peper en zout.



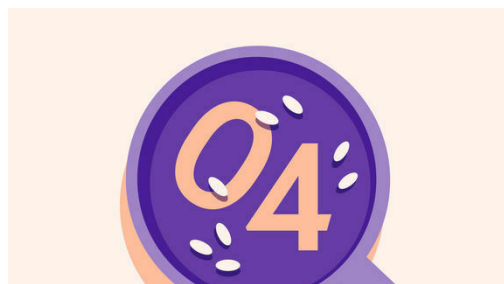
#### 2. Paprika en falafel bakken

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.



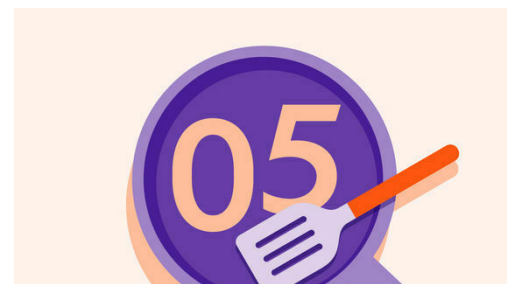
#### 3. Couscous garen

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 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



#### 4. Groente 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).