



Falafel-bulgurbowl

met smoky wortel en yoghurtsaus



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 bulgur ¹
- 1 wortel
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 pakje falafel ¹¹
- 10g verse kruidenmix: knoflookbieslook & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 rode ui
- 1 rode kool
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote 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 737kcal, vet 27.1g, koolhydraten 97.5g, eiwit 24.0g



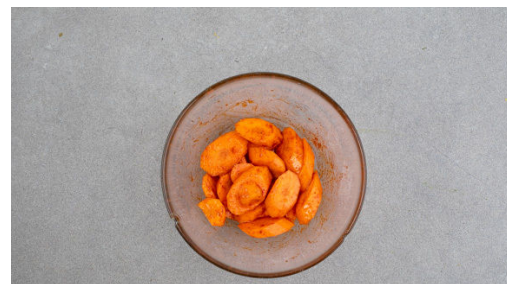
1. Bulgur koken

Breng 600ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, draai het vuur iets lager en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet evt. af.



4. Saus maken

Hak de **peterselieblaadjes** fijn en snijd de **knoflookbieslook** in ringetjes. Pel en hak of rasp de **helft van de knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met de **gehakte kruiden**, de **knoflookrasp**, 1/4tl zout, peper naar smaak en 1-2el water. Voeg meer water toe als de **saus** te dik is. Bewaar de **rest van de knoflook** voor een ander recept of gebruik meer als je ervan houdt.



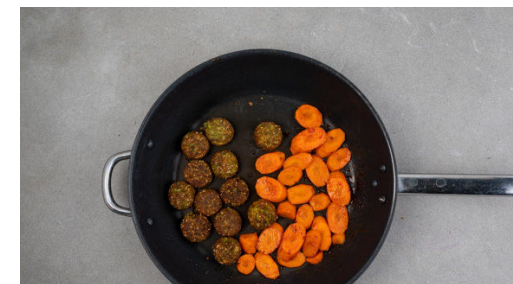
2. Wortel kruiden

Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in dunne schijfjes. Meng de **wortel** met 1el olijfolie, 1/4tl zout en een flinke snuf van het **gerookte paprikapoeder**.



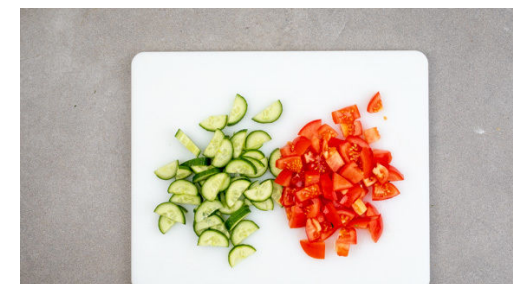
5. Pickle maken

Pel en hak de **ui** fijn. Snijd de **helft van de kool** in smalle reepjes. Doe de **ui** met 3el azijn, 2el water, 1tl suiker en 1/4tl zout in een kleine kookpan. Breng aan de kook en zet het vuur uit zodra het **azijnwater** bubbelt. Roer dan de **koolreepjes** erdoor en breng de pickle op smaak met peper naar wens. Zet opzij. Bewaar de **ongesneden kool** voor een ander recept.



3. Wortel en falafel bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wortelschijfjes** 2-3min per zijde. Voeg dan de **falafel** toe en bak 5-6min mee tot de **falafel** goudbruin is en de **wortel** zachter is geworden. Houd warm tot aan het serveren.



6. Groenten snijden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Schep de **bulgur** op en verdeel de **komkommer**, **tomaat**, **koolpickle**, **wortel** en **falafel** er over. Besprenkel met de **yoghurtsaus**.