



Quinoabowl met bietenfalafel

met ingelegde radijsjes en dilleyoghurt



30-40min



2 personen

Zelf falafel maken is leuk en niet moeilijk. En het wordt ook nog eens een stuk lekkerder dan de droge supermarkversie. Je maakt vandaag een prachtig roze versie met bietjes, op een bedje van notige quinoa. Erbij een frisse yoghurt dip met verse dille en ingelegde radijsjes.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 rode biet
- 1 blik kikkererwten
- 10g verse dille
- 1 bosje radijsjes
- 1 minikomkommer
- 250g cherrytomaten
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

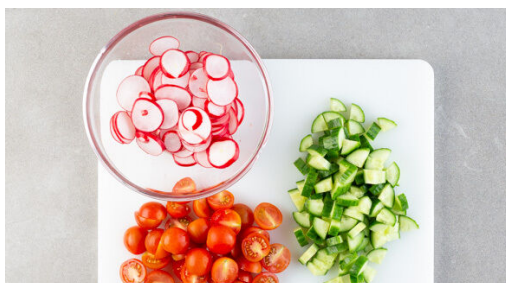
Voedingswaarde per portie

calorieën 756kcal, vet 23.5g, koolhydraten 106.8g, eiwit 24.4g



1. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Groenten snijden

Snijdt de **radijsjes** in dunne plakjes__ en schep ze om met 1el azijn en een snuf suiker. Zet opzij om te marinieren. Snijdt de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Halveer de **cherrytomaten**.



2. Falafeldeeg maken

Schil en rasp de **rode biet**. Giet de **kikkererwten** af in een zeef. Hak de **dilletopjes** grof en de **steeltjes** fijn. Doe de **rode biet**, **kikkererwten** en **dillesteeltjes** in een kleine kookpan en pureer met een staafmixer. Voeg 3-4el bloem toe, met 1/2tl zout en een flinke snuf peper en meng goed.



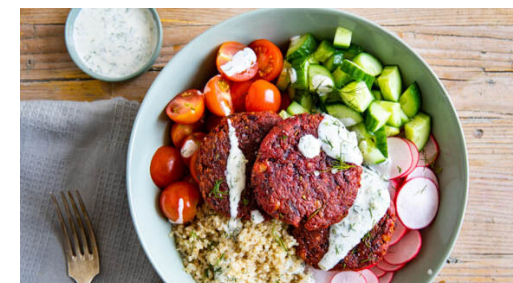
5. Yoghurt afmaken

Pel en rasp de **knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met de **helft van de knoflook** (of meer naar smaak) en de **gehakte dilletopjes**.



3. Falafel bakken

Vorm met natte handen **6 ballen** van het **falafelmengsel**. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **falafelballen** toe en druk ze met de bolle kant van een natte lepel een beetje plat. Bak de **falafel** in 3-4min per kant gaar en goudbruin. Neem uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



6. Afmaken & serveren

Breng de **quinoa** op smaak met **1el yoghurt**dip, 1tl olijfolie en zout en peper. Giet de **radijsjes** af. Verdeel de **quinoa** over diepe borden of kommen en verdeel de **groenten** en **falafel** erover. Bedruppel met de **yoghurtdip**.