



Falafel met parelcouscous

met tahinsaus en pittige tomatensalade



ca. 20min



2 personen

Falafel is altijd een feest, in welke combinatie dan ook! Vandaag serveren we deze kleine proteïnebommetjes met een romige tahin-knoflooksous, op luchtige parelcouscous met za'atar en pittige Sriracha-tomaatjes. Hap, slik, weg!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g parelcouscous ¹
- 2 tomaten
- 1 zakje sriracha
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tahin ¹¹
- 25g zonnebloempitten
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1x slamelange: ijsbergsla

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 926kcal, vet 44.9g, koolhydraten 106.6g, eiwit 25.1g



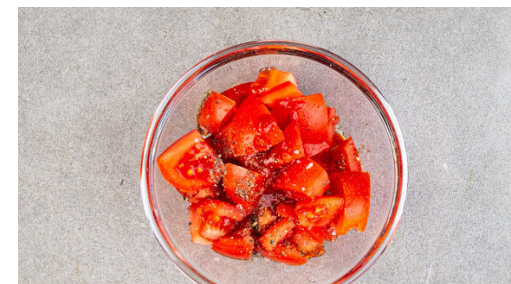
1. Ui bakken

Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 400ml heet water. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en roerbak de **ui** ca. 1min.



2. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan de **ui** en roerbak ca. 1min mee. Blus af met de **bouillon** en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat de **parelcouscous** 8-10min zachtjes koken, tot de **bouillon** is opgenomen en de **parelcouscous** gaar is.



3. Tomaten marinieren

Snijd de **tomaten** in blokjes en meng ze met de **sriracha**, 1el lichte azijn en een snuf zout en peper.



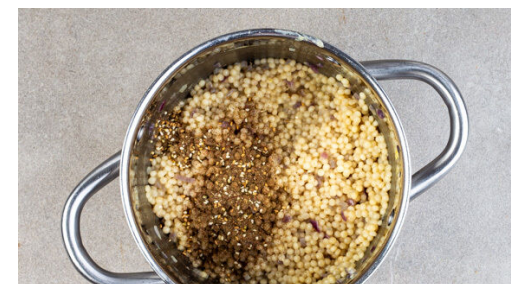
4. Tahinsaus maken

Hak de **knoflook** zeer fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de **knoflook** met de **tahin**, 2el water, 2el mayonaise, 1el lichte azijn en een snuf zout en peper. Voeg evt. wat meer water toe.



5. Falafel bakken

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij. Voeg 1el olijfolie toe aan de koekenpan en bak de **falafel** op middelhoog vuur in 4-5min rondom goudbruin.



6. Parelcouscous afmaken

Breng de **parelcouscous** op smaak met de **helft van de za'atar**, en zout en peper. Serveer de **falafel** en de **tomaten** op de **parelcouscous** en de **sla**. Besprenkel met de **tahinsaus** en bestrooi met de **rest van de za'atar** en de **zonnebloempitten**.