



Falafel-bulgurbowl

met smoky wortel en yoghurtsaus



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Zin in een makkelijke, snelle 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 pitabroodje met sla, tomaat en ui. Maar zo kan het ook: combineer de smeuge 'kikkererwtbommetjes' met smoky wortel en homemade knoflooksaus en je hebt een ongelooflijk lekkere maaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 300g bulgur ¹
- 2 wortels
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2x falafel van La Vie est Belle ¹¹
- 10g verse kruidenmix: knoflookbieslook & peterselie
- 1 teen knoflook
- 2 bekertjes yoghurt ⁷
- 1 rode ui
- 1x rodekoolreepjes
- 2 minikomkommers
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- grote koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameeljk 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 644.0kcal, vet 23.3g, eiwit 21.5g, koolhydraten 78.0g



1. Bulgur koken

Breng 1,2L water in een waterkoker aan de kook. Doe de **bulgur** in een kleine kookpan, overgiet met het zojuist gekookte water en voeg een snuf zout toe. Breng aan de kook en kook de **bulgur** in 10-12min beetgaar. Giet de **bulgur** indien nodig af.



4. Yoghurtsaus maken

Pluk de **peterselieblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Hak de **knoflookbieslook** fijn. Pel en hak of rasp de **helft van de knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met de **gehakte kruiden**, de **knoflook**, 1/4tl zout, peper naar smaak en 1-2el water. Voeg meer water toe als de **sous** te dik is. Bewaar de **rest van de knoflook** voor een ander recept.



2. Wortel kruiden

Schrob of schil evt. de **wortels** en snijd ze in schijfjes. Meng de **wortelschijfjes** in een kom met 1-2el olijfolie, 1/4tl zout en een flinke snuf van het **gerookte paprikapoeder**.



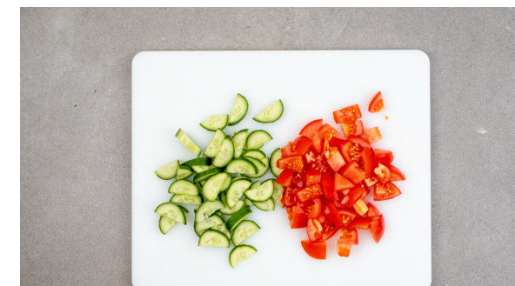
5. Rodekoolpickle maken

Pel en hak de **ui** fijn. Doe de **ui** met 3el azijn, 2el water, 1tl suiker en 1/2tl zout in een kleine kookpan. Breng zachtjes aan de kook en zet het vuur uit als het **azijnwater** bubbelt. Roer dan de **rodekoolreepjes** en peper naar smaak erdoor en zet opzij.



3. Wortel en falafel bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **wortelschijfjes** toe en bak ze 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 **minikomkommers** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **tomaten** in blokjes. Schep de **bulgur** op en verdeel de **komkommer**, **tomaat**, **rodekoolpickle**, **smoky wortel** en **falafel** er in groepjes over. Serveer met de **knoflook-yoghurtsaus**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl     **#marleyspooning**