
Falafel-bulgurbowl

met smoky wortel en yoghurtsaus



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- bulgur ¹
- rodekoolreepjes
- yoghurt ⁷
- tomaten
- verse kruidenmix:
knoflookbieslook & peterselie
- mini-komkommer
- rode ui
- wortel
- teen knoflook
- gerookt paprikapoeder
- falafel ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- waterkoker
- zeef

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



1. Bulgur koken

Breng 1,2L water in een waterkoker aan de kook. Doe de **bulgur** in een middelgrote 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. Knoflooksaus maken

Pluk intussen 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**, 1/2tl 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. Smoky wortel maken

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



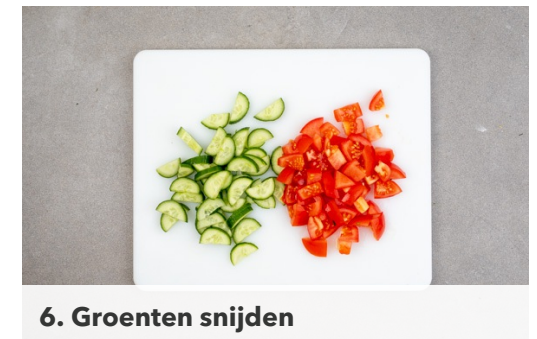
5. Rodekoolpickle maken

Pel en hak de **ui** fijn. Doe de **ui** met 3el azijn, 2el water 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** en **falafel** toe en bak 2-3min op een kant. Draai de **falafel** en **wortel** om en bak nog eens 2-3min tot de **falafel** goudbruin is en de **wortel** iets zachter is geworden en goudbruin is. Houd warm tot aan het serveren.



6. Groenten snijden

Halveer de **mini-komkommers** in de lengte en snijd hem in plakjes. Snijd de **tomaten** in blokjes. Verdeel de **bulgur** over kommen of borden. Verdeel de **komkommer**, **tomaat**, **rodekoolpickle**, **smoky wortel** en **falafel** er in groepjes over. Serveer met de **knoflook-yoghurtsaus**.