



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 42
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!



Marokkaanse couscous met verse munt en falafelballetjes

Met citroen-yoghurtsaus

Het falafeldeel van onze leverancier Maza, wat voornamelijk uit kikkererwten bestaat, gebruik je om falafelballetjes van te maken. Hoe maak je zulke mooie balletjes als op de foto? Bekijk onze 'how to' tips op het blog. Om je te verrassen hebben we deze week granaatappelpitjes toegevoegd!



30-35 min



veel handelingen



vegetarisch



Falafeldeel



Aubergine



Rode ui



Gele paprika



Volkoren couscous



Tomatensaus



Verse munt



Citroen



Turkse yoghurt



Granaatappelpitten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Falafeldeeg (g) 1) 15)	150	300	450	600	750	900
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Tomatenpuree (blikje)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Verse munt (blaadjes)	4	8	12	16	20	24
Citroen	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Turkse yoghurt (el) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Granaatappelpitten (g)	20	40	60	80	100	120
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	700	850	1000
Zonnebloemolie (el)*	3	3	3	3	3	3
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

Saladekom, deksel, koekenpan, aluminiumfolie, kom

Voedingswaarden 836 kcal | 25 g eiwit | 102 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 18 g vezels



1 Bereid de bouillon. Kneed het falafeldeeg en draai 5 falafelballetjes per persoon. Snijd de aubergine in blokjes van ½ cm. Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.



2 Meng de couscous met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.

3 Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de falafel 3 minuten rondom op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en bak de falafel 2 – 3 minuten aan elke kant bruin. Haal de balletjes uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Maak de koekenpan schoon.



4 Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde koekenpan en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de aubergine toe en roerbak 5 minuten op middelmatig vuur. Voeg tenslotte de tomatenpuree toe en bak nog 2 minuten.

5 Hak ondertussen de munt fijn. Pers het sap van de citroen uit. Maak in een kom een saus van de Turkse yoghurt, extra vierge olijfolie, 1 tl citroensap per persoon en ⅓ van de munt.

6 Maak de couscous los met een vork. Roer het auberginemengsel, de paprika, helft van de granaatappelpitten en het grootste deel van de verse munt door de couscous. Breng op smaak met 1 el citroensap per persoon, peper en zout.



7 Verdeel de couscous over de borden. Serveer met de falafelballetjes en yoghurtsaus en gaarneer met de overige granaatappelpitten en munt.

Tip! Wil jij het zuinig aan doen met de calorieën die je binnenkrijgt? Verminder dan de hoeveelheid couscous.