



Falafelballetjes met yoghurt en warme naan

met baharatkruiden, zoete rozijnen en verse munt



- Totaal voor 2 personen: **30 min.**
- Veggie
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen

Köfte komt in veel internationale keukens voor en in jouw keuken maak je vandaag een vegetarische variant met falafelballetjes. Je brengt het gerecht op smaak met Baharat, wat 'kruiden' betekent in het Arabisch. Deze kruidenmix brengt warme, zoete smaken en een beetje pit in het gerecht.

- Ui
- Knoflookteen
- Rode paprika ✳
- Volkoren couscous
- Baharat
- Gemalen komijn
- Passata
- Rozijnen
- Spinazie ✳
- Verse bladpeterselie en munt ✳
- Falafel met tomaat ✳
- Naanbrood
- Volle yoghurt ✳

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **falafelballetjes met yoghurt en warme naan**.



1 SNIJDEN EN COUSCOUS WELLEN

Kook 150 ml water per persoon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes. Meng de **couscous** in een kom met peper en zout naar smaak. Voeg de helft van het gekookte water bij de **couscous** en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.



2 SAUS MAKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **ui**, **knoflook** en **paprika** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **baharat** en **komijn** toe en bak al roerend ½ minuut. Voeg de **passata**, **rozijnen** en het overige kokende water toe, verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en kook, afgedekt, 10 minuten.



3 SALADE MAKEN

Meng ondertussen in een saladekom ⅓ van de **spinazie** met per persoon 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **verse bladpeterselie** en **munst** fijn en roer de helft van de **peterselie** en **munst** door de **couscous**.



4 FALAFEL BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **falafel** 3 – 5 minuten op middelhoog vuur. Haal daarna uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Zet de koekenpan terug op middelhoog vuur en bak het **naanbrood** 1 – 2 minuten per kant.



5 KOFTESAUS AFMAKEN

Voeg de overige **spinazie** toe aan de hapjespan, laat al roerende slinken en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Leg de **falafel** in de saus ★ en garneer de saus met de overige **peterselie** en **munst**. Verdeel de **couscous** over de borden en schep de saus erover. Serveer het gerecht met de salade, het **naanbrood** en de **yoghurt**.

★**TIP:** De falafelballetjes worden, net als gehakt, zacht als je ze in de saus legt. Wil je ze liever iets minder zacht? Serveer de falafelballetjes dan niet in de saus, maar op een apart bord.

✳**WEETJE:** Dit gerecht bevat bijna de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels. Dit komt voornamelijk door de groenten, volkoren couscous en falafelballetjes.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g) 1)	45	85	130	170	215	255
Baharat (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Passata (ml)	100	200	300	400	500	600
Sultana rozijnen (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Spinazie (g) 23) ✳	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie en munst (g) ✳	5	10	15	20	25	30
Falafel met tomaat (g) 1) 19) 22) ✳	125	250	375	500	625	750
Naanbrood (st)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) ✳	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✳ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3713 / 888	610 / 146
Vet totaal (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,9
Koolhydraten (g)	111	18
Waarvan suikers (g)	29,4	4,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,9	0,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij
25) Sesamzaad

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

