



GEBAKKEN RIJST MET GROENTEN EN FALAFEL

Met frisse tzatziki, currykruiden en harissa



CABRIZ BRANCO

Op zich een licht gerecht, maar wel met de hartige, gebakken falafel. Een wat vollere witte wijn biedt dan uitkomst.



Bospeen *



Harissa *



Magere yoghurt *



Falafel *



Basmatirijst



Broccoli



Currykruiden



Knoflookteen



Komkommer

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Vandaag eet je frisse groenten met basmatirijst en falafel. Samen met de currykruiden en harissa smaakt het gerecht pikant en daarom doen we er als frisse tegenhanger een tzatziki bij die je heel gemakkelijk zelf maakt. Dip hierin de falafel en beleef de Griekse zomer op je bord!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, rasp, vergiet, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken rijst met groenten en falafel**.



1 RIJST KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel en kook hierin de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna als dat nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN BAKKEN

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **bospeen** in dunne plakken. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de groenten met de **harissa** (let op, pittig!) en **currykruiden** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en bak, afgedekt, in 6 - 7 minuten gaar, maar nog wel knapperig.



4 FALAFEL BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **falafel** 2 - 3 minuten aan elke kant op middelhoog vuur.



5 RIJST BAKKEN

Voeg de **rijst** bij de groenten en bak al roerend 2 minuten op hoog vuur zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout.



3 TZATZIKI MAKEN

Snijd of pers ondertussen de **knoflook** fijn. Rasp de **komkommer** met een rasp en druk het vocht uit de **komkommer** in een vergiet. Maak de tzatziki in een kom met de **knoflook**, **komkommer** en **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met de **falafel** en tzatziki.

★ TIP

Heb je wat harissa over? Maak eens een pittige dressing voor een salade. Meng ½ theelepel harissa per persoon met 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Dit is lekker door een salade met een graan, zoals couscous, bulgur of quinoa.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Broccoli (g)	100	200	300	400	500	600
Bospeen (g) *	125	250	375	500	625	750
Harissa (tl) *	½	1	1½	2	2½	3
Currykruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Magere yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Falafel (pak 1) 19) 22) *	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Zonnebloemolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3615 / 864	464 / 111
Vet totaal (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,6
Koolhydraten (g)	110	14
Waarvan suikers (g)	20,1	2,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,9	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.



#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 18 | 2017

