



RIJST MET PITTIGE GROENTEN EN FALAFEL

Met harissa en tzatziki



SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Basmatirijst



Knoflookteen



Komkommer *



Magere yoghurt *



Broccoli *



Bospeen *



Harissa *



Kerriepoeder



Falafel *

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Harissa is een pikante saus van onder andere rode peper, knoflook en komijn. In de Noord-Afrikaanse keuken wordt het gebruikt als smaakmaker in allerlei gerechten. Als tegenhanger voor de pit maak je een frisse tzatziki: yoghurt met komkommer en knoflook. Zo is het bij jou alvast een beetje zomer op je bord!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

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



1 RIJST KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel en kook hierin de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 TZATZIKI MAKEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Rasp de **komkommer** grof en voeg toe aan een vergiet of zeef. Druk het vocht uit de **komkommer** met de bolle kant van een lepel. Meng in een kom de **yoghurt** met de **knoflook** en de **komkommer**. Breng op smaak met peper en zout en bewaar in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken.



3 GROENTEN SNIJDEN

Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **bospeen** in dunne plakken.



4 GROENTEN EN RIJST BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **peen** en de **broccoli** met de **harissa** (let op: harissa is erg pittig) en het **kerriepoeder** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en bak, afgedekt, in 6 – 7 minuten beetgaar. Voeg de **rijst** toe aan de **groenten** en bak al roerend 2 – 3 minuten op middelhoog vuur zonder deksel.



5 FALAFEL BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **falafel** in 2 – 3 minuten rondom bruin op middelhoog vuur.

🌟**TIP:** Heb je wat harissa over? Maak er dan een pittige dressing mee. Meng ½ tl harissa per persoon met 1 el olijfolie en 1 tl balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Dit is lekker door een salade met bijvoorbeeld couscous, bulgur of quinoa.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** met **groenten** over de borden. Voeg eventueel nog wat extra vierge olijfolie toe om het smeueriger te maken. Serveer met de **falafel** en **tzatziki**.

🌿**TIP:** Wil je de hoeveelheid harissa liever zelf doseren? Serveer de harissa dan apart bij het gerecht in plaats van het door de groenten te mengen. Deze pittige smaak past echter wel goed bij het gerecht.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
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
Broccoli (g) *	100	200	300	400	500	600
Bospeen (g) *	125	250	375	500	625	750
Harissa (tl) *	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Falafel (pak) 1) 19) 22) *	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Extra vierge olijfolie*				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3569 / 853	413 / 99
Vet totaal (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,5
Koolhydraten (g)	111	13
Waarvan suikers (g)	17,5	2,0
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	5,2	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd
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 social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 08 | 2018

HelloFRESH