



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 29
2015

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

Volkoren bulgur met appel, koolrabi en falafel

Met de smaken van het Midden-Oosten

Falafel wordt veel gegeten in de Oosterse keuken. Het is gemaakt van kikkererwten en is daarom erg voedzaam. Op ons blog leggen we stap voor stap uit hoe je de falafelballetjes het beste kunt maken. Als je minder tijd hebt, kun je er ook falafelburgers van maken.



30-35 min



gemakkelijk



lactosevrij



Volkoren bulgur



Falafeldeel



Koolrabi



Romastrostomaten



Jonagold appel



Bladpeterselie



Botersla



Citroen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P
Volkoren bulgur (g) 1)	85	170	250	335
Falafeldeeg (g) 1) 15)	150	300	450	600
Koolrabi (g)	100	200	300	400
Romatrostomaten (g)	100	200	300	400
Jonagold appel	½	1	1½	2
Bladpeterselie (takjes)	3	6	9	12
Botersla (g)	40	60	90	120
Citroen	¼	½	½	¾
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675
Olijfolie (el)*	1	1	2	2
Zonnebloemolie (el)*	4	4	4	4
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2
Honing (tl)*	½	1	1½	2
Peper & zout*			Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan met deksel, koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 750 kcal calorieën | 24 g eiwit | 94 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 30 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de bulgur toe en kook, afgedekt, in 8 – 10 minuten gaar. Roer tussendoor goed over de bodem om aanbranden te voorkomen. Laat daarna zonder deksel uitstomen.



2 Draai ondertussen 6 falafelballetjes per persoon: kneed met vochtige handen het deeg goed en rol er dan balletjes van. Schil de koolrabi en snijd in blokjes van 1 cm.



3 Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de koolrabi 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, voeg 2 el water per persoon toe en bak de koolrabi, afgedekt, 10 minuten.

4 Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een andere koekenpan en bak de falafelballetjes 2 - 3 minuten op middelhoog vuur aan elke kant bruin. Pas op, de falafel bakt snel aan.

5 Snijd de romatrostomaten in kwarten. Snijd de appel (jonagold) klein. Hak de bladpeterselie fijn en scheur de botersla klein. Meng alles in een saladekom.

6 Pers het sap van de citroen uit en maak een dressing van de extra vierge olijfolie, honing, een ½ el citroensap per persoon, peper en zout.

7 Maak de bulgur met een vork los en voeg de bulgur, koolrabi en dressing toe aan de saladekom. Breng op smaak met extra citroensap, peper en zout.



8 Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de falafel.

Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Bak de falafel dan 5 – 10 minuten in een voorverwarmde oven op 220 graden of gebruik minder bulgur of een kleiner deel van het falafeldeeg.