



RIJST MET PITTIGE GROENTEN EN FALAFEL

Met harissa en frisse tzatziki



ESPIGA BRANCO

De sappige Espiga Branco beschikt over voldoende power en concentratie om dit pittige mediterrane gerecht het hoofd te bieden.



Basmatirijst



Knoflookteen



Komkommer *



Magere yoghurt *



Broccoli *



Bospeen *



Harissa *



Currykruiden



Falafel *

- Totaal: 25-30 min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen 5 dagen

Vandaag eet je een pittig gerecht met knapperige groenten, basmatirijst en falafel. De pittigheid komt van de harissa. Om die af te blussen maak je je eigen tzatziki. Dip er de falafel in en beleef de Midden-Oosterse zomer op je bord!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp, vergiet, 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, 12 – 15 minuten. Giet daarna als dat nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 TZATZIKI MAKEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Rasp de **komkommer** in een vergiet en druk het vocht uit de **komkommer**. Maak de tzatziki door in een kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **komkommer** te mengen. Breng op smaak met peper en zout en zet 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 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de groenten met de **pittige harissa** (zie tip) 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 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

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



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** met groenten over de borden. Serveer met de **falafel** en **tzatziki**.

★ TIP

Heb je wat harissa over? Maak een pittige dressing voor een salade. 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.

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
Currykruiden (tl)	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	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)	3569 / 853	413 / 99
Vet totaal (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,5
Koolhydraten (g)	110	13
Waarvan suikers (g)	17,0	2,0
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	5,2	0,6

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 social-mediakanalen.



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 32 | 2017

