



RIJST MET PITTIGE GROENTEN EN FALAFEL

Met harissa en frisse tzatziki



HARISSA

Harissa over? Maak er een pittige dressing mee. Meng per persoon ½ tl harissa met 1 el olijfolie, 1 tl balsamicoazijn en peper en zout. Lekker door een salade met couscous, bulgur of quinoa.



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Komkommer *



Volle 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.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp, zeef, kom, wok of hapjespan 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 TZAZIKI MAKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd 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 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 1 – 2 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:** Deze pittige smaak past goed bij het gerecht. 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.



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**.

🌱 **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht heel rijk is aan vezels? Het bevat ruim de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22)*	75	150	225	300	375	450
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)	1	2	3	4	5	6
Falafel (pak) 1) 19) 22) *	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3996 / 955	462 / 111
Vet totaal (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,0
Koolhydraten (g)	109	13
Waarvan suikers (g)	18,7	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	5,5	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).