



# Mediterrane salade met falafel

Met parelcouscous, olijven en hummus



## MASAN ROUGE

Masan is de naam van een selectie wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk. Deze rouge is gemaakt van de druiven grenache, carignan en merlot met aroma's van rood fruit. Het resultaat is een makkelijk drinkbare wijn met een aangename balans tussen zoet en zuur.



Parelcouscous



Sperziebonen \*



Falafel \*



Verse dille \*



Verse bladpeterselie \*



Leccino olijven \*



Hummus \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Lactosevrij

Falafel is de Midden-Oosterse versie van fastfood. Deze balletjes worden gemaakt van kikkererwten of tuinbonen met tahin - sesampasta - en kruiden. Dille en bladpeterselie maken het gerecht lekker fris.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel en hapjespan.  
Laten we beginnen met het koken van de **mediterrane salade met falafel**.



## 1 PARELCOUSCOUS KOKEN

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelcouscous.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 – 14 minuten en giet daarna af.



## 3 SNIJDEN EN MENGEN

- Hak ondertussen de **dille**, **bladpeterselie** en **olijven** grof.
- Meng de **dille**, **bladpeterselie** en **olijven** door de **parelcouscous**.
- Meng de extra vierge olijfolie en de rodewijnazijn door de **parelcouscous** en breng op smaak met peper en zout.



## 2 BONEN EN FALAFEL BAKKEN

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze door de helft.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan en roerbak de **sperziebonen** 10 – 12 minuten op hoog vuur.
- Voeg de **falafel** toe en roerbak nog 3 – 5 minuten.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden. Serveer met de **falafel** en **sperziebonen** en garneer met de **hummus**.

**TIP:** Dit gerecht bevat meer dan 50% van de dagelijkse aanbeveling aan voedingsvezels.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Sperziebonen (g) *	150	300	450	600	750	900
Falafel (g) 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Verse dille (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Leccino olijven (g) *	10	20	30	40	50	60
Hummus (g) 11) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4046 / 967	547 / 131
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,8
Koolhydraten (g)	104	14
Waarvan suikers (g)	11,4	1,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	4,4	0,6


### ALLERGENEN

1) Gluten 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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 16 | 2018

