



Hoofdgerechten

## **Falafel bowl met couscous, groentjes en flatbread**

**Voor 4 personen.**

### **Ingrediënten**

2 zoete aardappelen (in frietjes gesneden)  
2 rode bieten (gekookt, in blokjes)  
200 gram bloemkool (roosjes)  
1 avocado (in plakjes)  
100 gram spinazie  
2 eetlepels maïszetmeel  
1 eetlepel sesamzaad  
4 eetlepels limoensap  
150 gram couscous  
150 gram hummus  
2 eetlepels water  
bosje koriander (fijnggehakt)  
1 eetlepel paprikapoeder  
bosje munt (fijnggehakt)  
zonnebloemolie  
olijfolie  
peper  
zout

### **Voor de falafels**

675 gram kikkererwten (gespoeld, uitgelekt)  
5 eetlepels peterselie (fijnggehakt)  
1 eetlepel komijnpoeder  
2 eetlepels bloem  
2 lookteentjes  
1 ui

### **Bereidingswijze**

Verwarm de oven voor op 220°C. Meng de zoete aardappelfrietjes in een kom met het maïszetmeel, zonnebloemolie en zout. Spreid ze uit op de helft van een met bakpapier beklede bakplaat. Hussel de bloemkoolroosjes met zonnebloemolie en kruid met het paprikapoeder, peper en zout. Spreid ze uit op de andere helft van de bakplaat. Zet de groenten tien minuten in de oven. Keer de aardappelfrietjes om en zet alles nog

eens 10 minuten in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Snij voor de falafels de ui fijn en bak samen met de geperste look glazig in olijfolie. Voeg het komijnpoeder toe en kruid met peper en zout. Doe de kikkererwten met het ui-knoflookmengsel, de peterselie en de bloem in een blender en mix glad. Maak hiervan een 20-tal balletjes. Bak de falafels in zonnebloemolie goudbruin.

Bereid ondertussen de couscous zoals vermeld op de verpakking. Roer de couscous daarna los met een vork, giet er een scheutje olijfolie bij en schep er de koriander en munt onder. Meng 3 el limoensap en een scheutje olijfolie onder de rode bietjes en kruid met peper en zout. Klop de hummus los met het resterende limoensap, het water en kruid met peper.

Verdeel alle groenten en de couscous over de bowls. Schik er de avocado bij en leg de falafelballetjes in het midden van de bowls. Druppel er wat van de dressing over en werk af met de sesamzaadjes.

**Tips:**

- Serveer met [zelfgemaakt flatbread](#).
- Vleesvariant: vervang de falafelballetjes door gehaktballetjes.

**Keukenbenodigdheden**

Oven

Blender

