



Falafel bowl

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

- × 100 gr parel couscous
- × 200 gr bloemkoolrijst
- × Kleine rode ui
- × 15 snoeptomaatjes
- × 4 á 5 takjes verse munt
- × 4 á 5 takjes verse platte peterselie
- × 1 gele paprika
- × 200 gr falafel
- × 2 tl Baharat kruiden
- × ½ citroen
- × 100 gr harissa humus
- × 2 el gezouten amandelen
- × 1 el olijfolie
- × Zout en peper

Bereiding

1. Kook de couscous in een pan met water en zout in ongeveer 10 minuten gaar
2. Voeg de laatste minuut de bloemkoolrijst toe
3. Snipper ondertussen de ui
4. Snij de tomaatjes in partjes
5. Snij de paprika in kleine blokjes
6. Snij de citroen in partjes
7. Hak de blaadjes van de verse kruiden fijn
8. Giet de couscous en bloemkoolrijst af en meng in een grote kom met de baharat, ui, tomaat, paprika en olijfolie.
9. Voeg als laatste de verse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.
10. Verhit olie in een koekenpan en bak de falafel 5 minuten of hoog vuur
11. Verdeel het couscous mengsel over kommetjes en verdeel daarover de falafel
12. Serveer met een partje citroen, humus en de amandelen

Voorraadje Baharat kruiden

Mix alle kruiden en bewaar in een glazen pot

- × 3 el paprikapoeder
- × 1 el gemalen zwarte peper
- × 1 tl kaneelpoeder
- × 3 tl koriander
- × 2 tl komijn
- × 1 tl gemalen kruidnagel,
- × 1 tl kardemom,
- × ½ tl nootmuskaat
- × 1 tl knoflookpoeder
- × ½ tl uienpoeder
- × 1 tl cayennepeper