



Falafelbowl met hummus en granaatappel

Een kleurrijke bowl met krokante falafel, romige hummus, frisse groenten en glinsterende granaatappelpitjes. Een verzadigende maaltijd uit het Midden-Oosten.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	15'	4	Salade

Ingrediënten

- 12 falafelballetjes
- 200 gr bulgur
- 150 gr hummus
- 1 komkommer, in blokjes
- 250 gr cherrytomaten, gehalveerd
- 1 rode ui, in dunne ringen

1 granaatappel, de pitjes
1 handvol verse munt
1 handvol verse peterselie
4 el olijfolie
sap van 1 citroen
zout en peper

Bereidingswijze

1. Kook de bulgur gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat hem lichtjes afkoelen.
2. Bak of verwarm de falafelballetjes volgens de verpakking tot ze warm en krokant zijn.
3. Meng de olijfolie met het citroensap, zout en peper tot een frisse dressing.
4. Roer de helft van de dressing door de bulgur samen met de gehakte munt en peterselie.
5. Verdeel de bulgur over vier diepe borden of kommen.
6. Schik de komkommer, cherrytomaten en rode ui netjes rond de bulgur.
7. Leg de warme falafel erbovenop en schep een flinke lepel hummus in elke bowl.
8. Bestrooi alles royaal met de granaatappelpitjes.
9. Besprenkel met de rest van de dressing en serveer meteen.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)