



Falafelbowl met hummus en granaatappel

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

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Wereldkeuken

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 muntblaadjes
1 handvol verse bladpeterselie
4 el olijfolie
sap van 1 citroen
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Kook de bulgur gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat hem daarna lichtjes afkoelen.
2. Bak of verwarm de falafelballetjes volgens de verpakking tot ze warm en krokant zijn.
3. Roer ondertussen de olijfolie samen met het citroensap en breng op smaak met zout en peper.
4. Hak de muntblaadjes en de bladpeterselie grof.
5. Roer de helft van de dressing door de nog lauwe bulgur, samen met de gehakte kruiden.
6. Verdeel de bulgur over vier diepe borden of kommen.
7. Schik de komkommerblokjes, de gehalveerde cherrytomaten en de rode uiringen netjes rondom de bulgur.
8. Leg de warme falafelballetjes bovenop en schep een ruime lepel hummus naast de falafel in elke kom.
9. Bestrooi alles royaal met de granaatappelpitjes.
10. Besprenkel met de rest van de dressing en serveer meteen.

Tip

Wil je de bowl nog gezonder maken? Vervang de bulgur door quinoa of volkoren couscous. Voeg ook gerust een scheutje tahin toe aan de hummus voor een nog nootachtiger accent.

Lekker met

Lekker met een schijfje warm pitabrood of flatbread erbij.

Dranktip

Een frisse muntlimonade of een glas koude ayran past perfect bij de kruidige smaken van deze bowl.