



FALAFEL MEZZE BOWL

Vorbereidingstijd: 15 minuten | Totale tijd: 20 minuten | Porties: 10

Ingrediënten:

- 1 kg couscous, gekookt
- 1 kg hele groene linzen, gekookt
- 300 gr diverse sla soorten
- 10 courgettes, in de lengte gehalveerd en geroosterd of gegrild
- 750 gr rode paprika, julienne gesneden, geroosterd of gegrild
- 260 gr rode ui, in dunne plakjes gesneden en gepekeld
- 600 gr hummus
- 30 falafel
- 300 ml citroen Tahin dressing*
- 20 stuks pitabroodjes, warm

*Om de citroen Tahin dressing te maken:

Meng de volgende ingrediënten:

- 250 ml Tahin
- 250 ml water
- 125 ml citroensap
- 2 el koolzaadolie
- 1 el knoflookpuree

Bereiding:

1. Bereid voor de basis van dit gerecht de couscous en linzen in kommen. Bedek elke kom met sla, courgette, paprika en ui. Werk elke portie af met een beetje hummus, 3 warme falafels, een scheutje dressing en 2 stukjes warm pitabroodje.

Tip van de chef:

Als veganistisch concept kan dit gerecht eenvoudig verrijkt worden door bijvoorbeeld edelgistvlokken over de kom te sprenkelen. Dit geeft een kaasachtige smaak die de andere ingrediënten goed aanvult.