

Bloemkool-kerrierijst met falafel

HOOFDGERECHT * VEGETARISCH * LACTOSEVRIJ * GLUTENVRIJ

Hoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

- 1 el olijfolie
- 135 gram falafel
- ½ rode paprika
- ½ bosje lente-ui
- 300 gram bloemkoolrijst
- 200 gram (diepvries)sperziebonen
- 2 tl kerriepoeder
- Handje rozijnen
- 2-3 hele walnoten



Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak hierin de falafel aan totdat deze begint te kleuren.
2. Snijd intussen de paprika in blokjes en de lente-ui in dunne ringetjes.
3. Voeg de bloemkoolrijst, paprika, sperziebonen en ui ringetjes toe en wok ca. 5-8 minuten mee totdat alles beetgaar is.
4. Voeg halverwege de kerriepoeder toe en breng het geheel verder op smaak met versgemalen peper en wat (gedroogde) Italiaanse kruiden.
5. Schep nog een laatste keer goed door en verdeel over de borden.
6. Garneer met de rozijnen en de grof gehakte walnoten. Eet smakelijk!

Voedingswaarde per portie

405 KCAL * 14 GRAM EIWIT * 37 GRAM KOOLHYDRATEN * 20 GRAM VET, waarvan verzadigd 2 GRAM *
14 GRAM VEZELS