

Koken met Rik



Falafel met groenten en zilvervliesrijst

Met tahindressing en sesamzaadjes

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 pak Maza Falafelballetjes (of van een ander merk)
- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 rode paprika
- 1 avocado
- 1 winterwortel
- ½ komkommer
- ½ mango
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- 1 eetlepel sojasaus
- Sesamzaadjes
- Olijfolie

Benodigheden:

Koekenpan, kookpan, dunschiller, snijplank, mes en vergiet

Bereiding:

- Kook de zilvervliesrijst volgens de instructie op de verpakking
- Schil en snijd ondertussen alle groenten in de gewenste vorm, bijvoorbeeld de paprika in reepjes, de wortel in dunne plakken met een dunschiller, de avocado in blokjes en de komkommer in plakjes
- Schil en snijd ook de rijpe mango in blokjes en zet apart
- Meng dan de tahin met sojasaus en voeg een paar eetlepels water toe tot yoghurt dikte
- Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olie en bak de falafel goudbruin aan beide kanten voor ongeveer 5 minuten per kant
- Giet de zilvervliesrijst af en laat het een beetje afkoelen
- Maak dan het bord op zodat alle kleuren groenten mooi te zien zijn
- Plaats de falafelballetjes in het midden van het bord en voeg een paar eetlepels dressing toe
- Garneer met wat extra sesamzaadjes en voeg zout en peper toe naar smaak en behoefte

EET SMAKELIJK!

Weetjes:

- Wist u dat 1,5 eetlepel tahin (sesampasta) ongeveer evenveel calcium bevat als een glas melk?
- Een opscheplepel zilvervliesrijst meer dan 3x zoveel vezels bevat dan een opscheplepel witte rijst? De volkoren variant van granen is altijd de beste en gezondste keuze!

Allergie informatie: check altijd het etiket en de ingrediënten op allergenen die bij u van toepassing zijn.



De Eetmevrouw
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wij stellen maandelijks, in samenwerking met “de Eetmevrouw” een gerecht samen, speciaal gericht op een goede darmflora en voor mensen met een stoma.

We zullen hierbij een toelichting geven over de gebruikte voedingsstoffen in de gerechten.

Pauline Kortbeek