

# Recept: Bloemkool-couscous Salade met Falafel & Feta



Een heerlijke, gezonde en koolhydraatarme salade vol Mediterrane smaken. De bloemkool-couscous vormt een luchtige basis, aangevuld met krokante falafel, romige feta en een verrukkelijke tahinidressing. Perfect als lunch of licht avondmaal!



Aantal personen: 2



Tijd: 25 minuten



Moeilijkheid: Gemakkelijk

## Ingrediënten:

Voor 2 personen

### Bloemkool-couscous

Bloemkool 1 middelgroot in roosjes

Olie 1 eetlepel

Zout Snuifje

### Groenten

Komkommer 1 kleine blokjes

Rode paprika 1 kleine blokjes

Kerstomaatjes 100 g in 4 gesneden

Rode ui 1 klein zeer fijn gesneden

Peterselie of munt Handje fijn gehakt

<b>Eiwitten</b>			
<input type="checkbox"/> Falafel	12 stuks	aangekocht	
<input type="checkbox"/> Feta	150 g		
<b>Tahinidressing</b>			
<input type="checkbox"/> Tahini	3 eetlepels		
<input type="checkbox"/> Citroen	1	sap	
<input type="checkbox"/> Water	2-3 eetlepels		
<input type="checkbox"/> Olie	1 eetlepel		
<input type="checkbox"/> Zout	Snuifje		

Je kan eventueel yoghurt toevoegen om een grotere hoeveelheid dressing te krijgen of ook een lepel hummus toevoegen aan de salade om hem vollender te maken.

# Bereidingswijze

## Bloemkool-couscous Maken

- Snijd de bloemkool in roosjes en was ze goed.
- Mix of rasp de bloemkoolroosjes in een keukenmachine tot je een fijne korrel krijgt, vergelijkbaar met couscous.
- Verhit 1 eetlepel olie in een grote pan op middelhoog vuur.
- Bak de bloemkool-couscous kort (2–3 minuten) onder regelmatig roeren.
- Voeg een snuifje zout toe en roer door.
- Laat de bloemkool-couscous afkoelen. Let op: de bloemkool mag niet verkleuren, het moet licht blijven.

## Groenten Mengen

- Snijd de komkommer en rode paprika in kleine blokjes.
- Snijd de rode ui zeer fijn.
- Hak de peterselie of munt fijn.
- Doe de afgekoelde bloemkool-couscous in een grote kom.
- Voeg de komkommer, tomaat, paprika en ui toe aan de bloemkool-couscous.
- Meng alles voorzichtig door elkaar.

## Falafel & Feta

- Bak of verwarm de falafel volgens de instructies op de verpakking.
- Verkruimel de feta in grove brokjes.
- Houd de falafel en feta apart tot de salade geassembleerd wordt.

## Tahinidressing & Samenstellen

- Meng in een kleine kom de tahini met het citroensap – het mengsel wordt eerst dik.
- Voeg water toe (1 eetlepel per keer) en blijf roeren tot je een lopende, romige saus krijgt.
- Voeg de eetlepel olie en een snuifje zout toe. Proef en pas eventueel aan.
- Giet de tahinidressing over de salade en meng goed door.
- Voeg de falafels en verkruimelde feta toe aan de salade.
- Werk af met de fijn gehakte kruiden (peterselie of munt).
- Serveer direct* als lunch of licht avondmaal. Ook heerlijk de volgende dag!