



salade met falafel, vijgen en dadels

NODIG 2 pers. hoofdgerecht:

- ± 200 gram falafel
- 200 g gemengde sla
- 150 g Medjool dadels ontpit
- 2 vijgen in kwarten
- 40 g granaatappelpitjes
- 1/4 komkommer in blokjes
- 6 cherrytomaten in blokjes
- 2 gekleurde paprika in blokjes
- 1 handvol munt
- 1 handvol peterselie
- 1 ui in ringen
- 1 el baharat
- handje vol ongezouten noten
-
- DRESSING
- sap van halve citroen
- 3 el Tahin
- 3 el water
- 1 teentje knoflook, geperst
- knoflook
- peper & zout naar smaak

goed
gevuld!

DOEN:

1. Snijd alle groente, dadels en vijgen. Rooster de noten in een pan en leg apart.
2. Vervolgens doe de uienringen in de pan met olijfolie en voeg baharat toe. Laat ze op zacht vuur karamelliseren. Bak in een adere pan de falafel in olijfolie volgens gebruiksaanwijzing op verpakking
3. Bereid de dressing : Meng alle ingrediënten voor de dressing en breng op smaak met zout en peper.
4. Meng de salade met de groente, kruiden, de dadels en granaatappelpitjes. Rangschik vervolgens de vijgen, uien, noten en tot slot de falafel.

Smakelijk



WWW.BONAPETIT.NU