

## INGREDIËNTEN

🍴 2 PORTIES

🌱 GEMIDDELD

1/2 pakje Garden Gourmet falafel  
125 g quinoa (3 kleuren)  
100 g kerstomaatjes  
1 krop Romeinse sla  
1 grote wortel  
1 avocado  
1 rode ui  
1 limoen  
2 eetlepels granaatappelpitjes  
1 eetl tahin  
1 blik kikkererwten (uitlekgewicht 130 gram)  
200 ml zonnebloemolie of andere neutrale olie  
1 el za'atar (kruidenmix uit het Midden-Oosten)

## CULINAIRE TIPS

### Geen spoor van verspilling

De perfecte maaltijd om je koelkast leeg te maken; Je kunt voor dit gerecht elke soort groente gebruiken die je nog in de koelkast hebt liggen, zodat je geen groenten verspilt. Bovendien is tahinmayonaise een geweldige manier om het kikkererwtenvocht te gebruiken in plaats van weg te gooien.

Deze Garden Gourmet vegan falafel bowl kun je maken met overgebleven groenten en is heerlijk met je eigen no-waste zelfgemaakte tahinmayonaise!

## BEREIDING

### 1. Maak de kikkererwten-tahinmayonaise

Giet de kikkererwten af, bewaar het vocht. Klop 3 grote eetlepels kikkererwtenpasta in een staafmixer en voeg druppel voor druppel de zonnebloemolie toe tot er een mayonaise ontstaat (hoe meer olie je toevoegt, hoe dikker de saus wordt). Roer vervolgens de tahini erdoor en breng op smaak met zout, peper en citroensap.

### 2. Marineer de rode ui en bak de kikkererwten bruin

Snijd de rode ui in plakjes en besprenkel royaal met limoensap om te marinieren. Kook de kikkererwten in een beetje olie in een pan en bestrooi met za'atar (of soortgelijke kruiden als je het moeilijk in de winkel kunt vinden)

### 3. Kook de quinoa

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Je kunt het warm of gekoeld gebruiken, afhankelijk van je smaak.

### 4. Snijd de groenten

Snijd de wortel in dunne reepjes of snijd hem met een dunschiller. Snijd de avocado in plakjes of blokjes. Snijd de kerstomaatjes doormidden.

### 5. Kook de falafel, personaliseer je bowl en geniet zonder verspilling!

Kook de Garden Gourmet falafels aan alle kanten goudbruin volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel een beetje salade over de kommen en verdeel de quinoa, groenten en falafel eromheen. Garneer met granaatappelpitjes en serveer met de tahinmayonaise. Tijd om te eten! Bewaar overgebleven tahinmayonaise in de koelkast voor later gebruik.

**ONTDEK MEER RECEPTEN OP  
GARDENGOURMET.BE/NL**