

RECEPT VAN DE WEEK  
**FALAFELBOWL MET ZOETE AARDAPPEL**



**Wat heb je nodig? – voor 4 personen**

- 2 grote zoete aardappels
- 1 avocado
- 1 limoen
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels Griekse yoghurt
- 1 bosje verse koriander (alleen de blaadjes)
- 2 pakjes falafel
- 3 el sesamzaadjes
- 250 gram cherrytomaten
- 150 gram Bio+ rode kool, gesneden
- 100 gram verse bladspinazie

**NATIONALE WEEK ZONDER VLEES**

*Doe jij deze week mee met de nationale week zonder vlees?*

*Kijk voor meer informatie op  
[www.weekzonder vlees.nl](http://www.weekzonder vlees.nl)*

**Hoe maak je het? – bereidingstijd: 35 minuten**

1. Verwarm je oven voor op 225 graden.
2. Was de zoete aardappels en halveer ze in de lengte. Snijd hier frieten van en meng met een beetje olijfolie.
3. Verdeel de zoete aardappels over een met bakpapier beklede bakplaat en gaar in ongeveer 25 minuten.
4. Maak ondertussen alvast de dressing: doe hiervoor de avocado in een keukenmachine of blender, samen met het sap van de limoen, de olijfolie, Griekse yoghurt, korianderblaadjes en een snufje zout en peper. Hak fijn tot een gladde saus.
5. Verwarm ondertussen een koekenpan met een scheut olijfolie en bak hierin de falafel goudbruin en krokant.
6. Rooster in een droge koekenpan de sesamzaadjes goudbruin.
7. Snijd de cherrytomaatjes in kwartjes.
8. Verdeel alle ingrediënten behalve de avocadosaus over grote schalen of borden: je kunt alles op elkaar leggen, maar het ziet er extra leuk uit als je de ingrediënten bij elkaar legt (als een soort taartje, met elke punt 1 ingrediënt).
9. Garneer met de avocadosaus en de sesamzaadjes.

*Eet smakelijk!*

