



Broodje falafel met paprika

met gepickelde rode biet en komkommer



ca. 25min



2 personen

Vandaag zet je een klassieker op tafel: pita's tot de nok toe gevuld met heerlijke falafel en gebakken paprika en ui. De gepickelde komkommer en rode bieten zorgen voor een frisse kick - die heb je wel nodig als tegenhanger voor de romige knoflook-dilledip!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 minikomkommer
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 pak volkoren pitabrood ¹
- 1x falafel met feta en courgette ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 middelgrote koekenpannen

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Je kunt de pita's ook in de broodrooster opwarmen.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

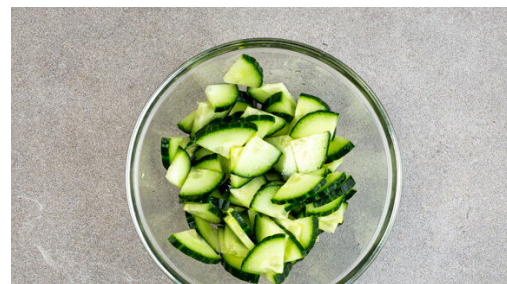
Voedingswaarde per portie

calorieën 921kcal, vet 39.5g, koolhydraten 104.6g, eiwit 25.5g



1. Paprika bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middellaag vuur met 1el olijfolie en bak de **paprika** en **ui** ca. 10min. Bestrooi met een snuf zout en peper en 1tl azijn en neem de pan dan van het vuur.



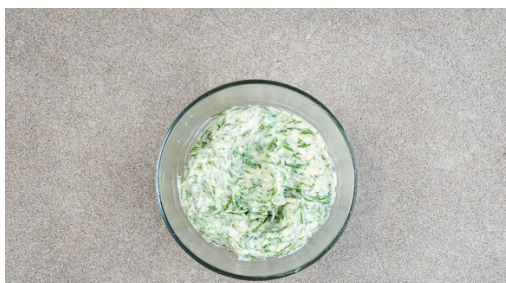
2. Komkommerpickle maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** met 2el azijn, 1tl zout en 1/2tl suiker en zet in de koelkast tot het serveren.



3. Bietenpickle maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Snijd de **rode bieten** doormidden en dan in dunne plakjes. Draag evt. keukenhandschoenen. Meng de **bieten** met de **helft van de knoflook**, de **helft van de dille**, 1tl azijn, 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



4. Dip maken

Besprenkel de **pita's** met wat water en verwarm ze 4-6min in de oven. Meng ondertussen de **rest van de dille** met de **rest van de knoflook**, 2el mayonaise en 1-2tl water. Breng de **dip** op smaak met zout en peper.



5. Falafels bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **falafels** in ca. 4min rondom goudbruin.



6. Afmaken en serveren

Laat de **pita's** iets afkoelen en snijd ze dan open, maar niet helemaal door. Bestrijk de **pita's** met de **dip** en vul ze met de **paprika**, **ui**, de **komkommer**, **rode bieten** en de **falafel**. Serveer evt. **overgebleven groenten** erbij.