



Falafelsalade met geroosterde wortel

met avocado en sinaasappel



ca. 40min



2 personen

Wat is er vegan, low-carb en barstensvol zomerse smaken? Het antwoord ligt op je bord. Krokant gebakken falafel op een salade van spinazie en met komijn gekruide geroosterde wortel, frisse sinaasappelstukjes en avocado. De in za'atar gebakken zonnebloempitjes zorgen voor een krokante bite. Het leven kan zo simpel zijn!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 zakje komijnzaad
- 1 teen knoflook
- 25g zonnebloempitten
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 sinaasappel
- 1 avocado
- 100g babyspinazie
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 907kcal, vet 75.6g, koolhydraten 40.0g, eiwit 14.2g



1. Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** evt., snijd in de lengte doormidden en dan in stukjes van ca. 3cm. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie, het **komijnzaad** en 1/2tl zout. Verdeel gelijkmatig, leg de **ongepelde knoflook** ernaast en bak de **wortels** in 18-22min in het midden van de oven gaar.



4. Salade maken

Halveer de **avocado**, verwijder de pit en snijd het **vrucht vlees** kruislings in. Schep het **vrucht vlees** eruit met een lepel en meng de **avocadoblokjes** met de **spinazie** voorzichtig door de **dressing**.



2. Zonnebloempitten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Breng op smaak met de **za'atar** en een snuf zout, schep uit de pan en zet opzij.



5. Falafel bakken

Veeg de koekenpan schoon en verhit 'em dan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafel** in ca. 4min rondom goudbruin.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van 4tl olijfolie, 2tl lichte azijn, 1/2tl mosterd, 1/2tl suiker en een flinke snuf zout en peper. Rasp de **helft van de sinaasappelschil** fijn. Schil de **sinaasappel** en snijd 'em verticaal doormidden. Snijd het **vrucht vlees** in plakjes en meng ze met de **rasp** en de **dressing**.



6. Mayo afmaken

Druk de **knoflook** uit de schil en doe samen met de **mayonaise** en 1tl water in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng op smaak met peper. Verdeel de **salade** over borden en serveer de **wortel** en de **falafel** bovenop. Besprenkel met de **knoflookmayo** en bestrooi met de **zonnebloempitten**.