



Falafelbowl met volkoren pitachips

met wortel en knoflookyoghurt



ca. 25min



2 personen

Falafel op een broodje kennen we allemaal al wel, dus wij dachten dat deze balletjes waarschijnlijk net zo lekker zouden smaken in een bowl. Samen met romige yoghurt met een vleugje knoflook, hartige gekruide wortels en verse tomaat kan er niets misgaan. Krokante pitachips maken deze verwennerij compleet. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 pak volkoren pitabrood ¹
- 1 zakje dukkah
- 1 teen knoflook
- 1 beker hangop ⁷
- 1 pakje falafel ¹¹
- 3 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 917kcal, vet 42.3g, koolhydraten 91.8g, eiwit 34.1g



1. Wortels garen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel**, snijd in blokjes en doe met de **helft van de kruidenmix**, 1tl honing en een snuf zout in een kleine kookpan. Voeg net zoveel water toe tot de **wortel** bedekt is. Leg een deksel op de pan en laat ca. 7min zachtjes koken. Neem de deksel van de pan en laat op medium-hoog vuur ca. 8min koken, tot het water verdampt is.



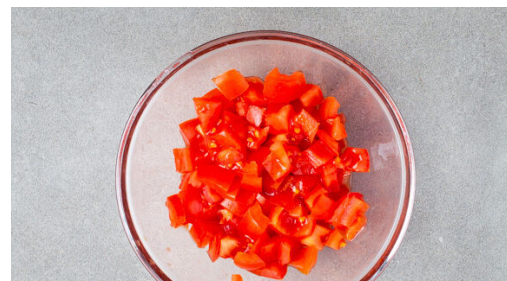
4. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **falafel** in ca. 4min rondom goudbruin.



2. Pitachips bakken

Snijd de **pita's** doormidden, en snijd dan elke helft in **4 driehoeken**. Hussel om met de **helft van de dukkah**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel de **pitachips** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en bak ze in het midden van de oven in 8-11min krokant.



5. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** in blokjes en meng ze met een snuf zout.



3. Yoghurt afmaken

Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met de **helft van de knoflook** (of meer naar smaak), 1/2tl zout en een snuf peper.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **yoghurt** over kommen of borden en verdeel de **wortel**, de **tomaten** en de **falafel** erover. Bestrooi met de **rest van de dukkah** en serveer met de **pitachips**.