

Wraps met feta-courgette falafel

en twee soorten salade



ca. 20min



2 personen

Onze falafel verschijnt vandaag in een nieuw jasje: met romige feta en courgette. Je serveert ze in wraps met twee verschillende, snelle salades: een frisse salade van witte kool met dille, en een romige komkommersalade met munt en knoflook. De gebakken uitjes maken het af. Genieten!

Wat je van ons krijgt

- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 200g wittekoolreepjes
- 1 zakje gyroskruiden
- 1 minikomkommer
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x falafel met feta en courgette ⁷
- 1x wraps ¹
- 1 zakje gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 636kcal, vet 23.9g, koolhydraten 79.9g, eiwit 19.8g

1. Witte kool kneden

Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Meng de **witte kool** met een snuf zout en suiker en kneed ca. 30sec, tot de **kool** zachter wordt.

4. Komkommersalade maken

Meng de **komkommer**, de **knoflook** en de **munt** met de **yoghurt**. Breng op smaak met zout en peper.

2. Witte kool afmaken

Meng de **kool** met de **dille**, de **gyroskruiden** en 1el azijn. Breng op smaak met zout en peper.

5. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **falafel** in 3-4min rondom goudbruin en krokant.

3. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze in reepjes.

6. Wraps opwarmen

Verhit een droge grote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **wraps** per stuk ca. 15sec per zijde. Vul de **wraps** met wat **witte kool**, **komkommersalade**, de **falafel** en de **gebakken uitjes**. Vouw de **wraps** op naar wens en serveer met de **rest van de salade**.