

DINNERLY



Krokante falafelsandwich met rode biet, sesam en bosuitjes



ca. 25min



2 personen

Één van de meest geliefde gerechten uit het Midden-Oosten is een broodje falafel. We maken hem deze keer niet met het traditionele pitabrood, maar met een lekker knapperig stokbroodje. Deze simpele maaltijd vult goed, kan vegan of vegetarisch klaargemaakt worden én vereist geen bestek! Wat wil een mens nog meer?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 baguettes¹
- 1 rode biet
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 10g geroosterde witte sesam¹¹
- 1 pakje falafel¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise³
- 1el mosterd¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 741kcal, vet 34.3g, koolhydraten 82.4g, eiwit 21.9g



1. Broodjes bakken

Verwarm de oven voor op 195°C (175°C hetelucht). Bak de **broodjes** ca. 8min tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat ze na het bakken even afkoelen.



2. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **falafel** 4-5min op middelhoog vuur tot ze rondom goudbruin zijn.



3. Groenten raspen

Schil de **rode biet** en rasp 'm grof. (Tip: rode biet kan nogal vlekken. Het is aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.) Rasp de **komkommer** ook grof, leg in een schone theedoek en wring zoveel mogelijk vocht eruit. Snij de **bosui** in dunne ringetjes.



4. Salade mixen

Klop een **dressing** van 2el mayonaise, 1el mosterd, 1el azijn, ½tl suiker en ½tl zout. Meng deze **dressing** en de **sesam** met de **rode biet**, **komkommer** en ¾ van de **bosui**. Breng deze **salade** op smaak met peper en zout.



5. Beleggen en serveren

Snij de **broodjes** open en beleg met de **salade**. Verdeel de **falafel** over de **broodjes** en bestrooi met de **rest van de bosui**. Overgebleven **salade** kun je naast de **broodjes** serveren.



6. Het mag wel pittig!

Als je van pittig eten houdt, kun je deze maaltijd eenvoudig naar je scherpe hand zetten. Roer bijv. wat dunne ringetjes rode peper door de salade, of voeg ½tl cayennepeper toe aan de dressing.