

DINNERLY



Falafelwraps met pindasaus met gebakken groenten



ca. 25min



2 personen

Heb je trek in een broodje falafel, maar is je favoriete snackbar te ver weg? Geen probleem! Vandaag maken we namelijk onze eigen versie met tortillawraps en zelfgemaakte pindasaus. Dat is nog veel lekkerder én in een handomdraai klaar. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 pakje falafel ¹¹
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 25ml ketjap manis ⁶
- 1x wraps ¹
- 1 tomaat
- 250g verse nasigroenten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- staafmixer met beker
- aluminiumfolie

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 925kcal, vet 57.5g, koolhydraten 77.2g, eiwit 22.2g



1. Falafel bakken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Meng de **falafel** met 2el plantaardige olie en een snuf peper en zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak ze 8-12min in de oven, tot ze krokant zijn.



2. Saus maken

Pel en snij 1 teen knoflook grof. Pak een staafmixer en maak een **gladde saus** van de **pinda's**, de **ketjap manis**, de knoflook, 1el azijn, 1el plantaardige olie, 75ml water, een snuf zout en 1tl bloem.



3. Saus verwarmen

Schenk de **saus** in een kleine kookpan en verwarm op laag vuur. Laat 1-2min zachtjes koken, tot de **saus** een beetje indikt. Proef en breng op smaak met peper en zout. Voeg evt. water toe als het te snel indikt. Hou de **saus** tot het serveren afgedekt warm.



4. Groenten bakken

Stapel 4 **wraps** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en leg ze in de laatste ca. 5min baktijd bij de **falafel** in de oven. Snij de **tomaat** in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **groentemix** 1-2min op hoog vuur, tot de **groente** warm maar nog knapperig is. Kruid met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Halveer de **falafels**. Bestrijk de **wraps** met de **helft van de saus** en beleg ze met de **falafel**, **groente** en **tomaat**. Bedruppel met de **rest van de saus** en vouw of rol de **wraps** dicht. Smakelijk eten!



6. Lekkere kick

Voor een lekker zure kick kun je de tomaten marinieren. Meng 1el azijn, 1el olie en wat zout en peper en laat de plakjes tomaat daar een tijdje in liggen. Mmm!