



V1: falafel met ovengebakken groenten

met komijn en romige kruidendip



ca. 40min



2 personen

Falafels zijn toch wel de kameleons van de vegan keuken. Deze kleine balletjes worden meestal gemaakt van kikkererwten of bonen, en gaan hand in hand met de meest uiteenlopende sauzen en bijgerechten. Vandaag zet je ze op tafel met in komijn en gerookt paprikapoeder geroosterde groenten en een romige kruidendip van koriander en basilicum.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 wortels
- 2 tomaten
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 20g verse kruidenmix: basilicum & koriander
- 1 teen knoflook
- 1 pakje falafel ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 684kcal, vet 38.6g, koolhydraten 64.0g, eiwit 14.8g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in partjes. Als je wilt kun je de **aardappels** schillen.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortels** en snijd ze schuin in dunne plakken. Snijd de **tomaten** in vieren.



3. Groenten bakken

Leg de **aardappels**, de **wortel** en **4 tomatenpartjes** op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **helft van de komijn**, de **helft van het paprikapoeder**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak de **groenten** 20-25min in de oven, tot ze gebruid en gaar zijn.



4. Dip maken

Hak de **koriander en de basilicum incl. steeltjes** grof. Pel de **knoflook**. Verwijder de zachte kern van de **overgebleven tomatenpartjes** en hak de **tomaten** grof. Doe de **verse kruiden**, de **knoflook**, de **tomaten** en 2el vegan mayonaise in een hoge (maat)beker. Pureer zo glad mogelijk met een staafmixer. Breng de **dip** op smaak met zout en peper.



5. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **falafel** in 2-3min rondom goudbruin. Schep ze uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de ovengebakken **groenten** over borden en serveer de **falafel** bovenop. Besprenkel met de **kruidendip**.