



## V2: Broodje falafel met paprika

met gepickelde rode biet en komkommer



ca. 25min



2 personen

Vandaag zet je een klassieker op tafel: pita's gevuld met extra veel heerlijke falafel en gebakken paprika en ui. De gepickelde komkommer en rode biet zorgen voor een frisse kick - die heb je wel nodig als tegenhanger voor de romige knoflook-dilledip!

## Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 ui
- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 pak volkoren pita's <sup>1</sup>
- 2 pakjes falafel <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise <sup>3</sup>
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan

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

### Kooktip

Je kunt de pita's ook in een broodrooster opwarmen.

### Allergenen

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

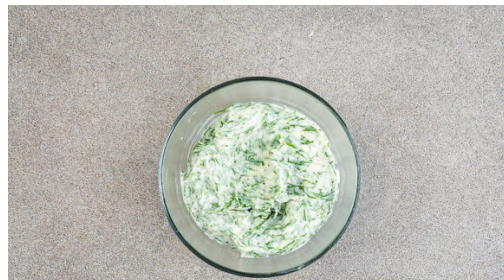
### Voedingswaarde per portie

calorieën 1100kcal, vet 56.8g, koolhydraten 103.5g, eiwit 30.7g



1. Paprika bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in reepjes. Pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op laag tot medium vuur en bak de **paprika** en **ui** ca. 10min. Bestrooi met een snuf peper en zout en 1tl azijn en neem de pan dan van het vuur.



4. Dip maken

Besprenkel de **pita's** met wat water en verwarm ze 4-6min in de oven. Meng ondertussen de **rest van de dille** met de **rest van de knoflook**, 2el mayonaise en 1-2tl water. Breng de **dip** op smaak met peper en zout.



2. Komkommerpickle maken

Snij ondertussen de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** met 2el azijn, 1tl zout en ½tl suiker en zet in de koelkast tot het serveren.



5. Falafel bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Bak de **falafels** in ca. 4min rondom goudbruin.



3. Bietenpickle maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Snijd de **rode bieten** doormidden en dan in dunne plakjes. Draag evt. keukenhandschoenen en een schort. Meng de **bieten** met de **helft van de knoflook**, de **helft van de dille**, 1tl azijn, 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Laat de **pita's** iets afkoelen en snijd ze dan open, maar niet helemaal door. Bestrijk de **pita's** met de **dip** en vul ze met de **paprika**, **ui**, de **komkommer**, **rode bieten** en de **falafel**. Serveer evt. **overgebleven groenten** erbij.