



Snelle falafelwraps

met twee soorten salade



ca. 20min



2 personen

Vandaag bak je de falafel lekker krokant in de pan en serveer je 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 Griekse kruidenmix
- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1x tortilla's ¹
- 2x 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.

Kooktip

De overgebleven wraps kun je invriezen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 727kcal, vet 31.1g, koolhydraten 83.7g, eiwit 22.3g



1. Witte kool kneden

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



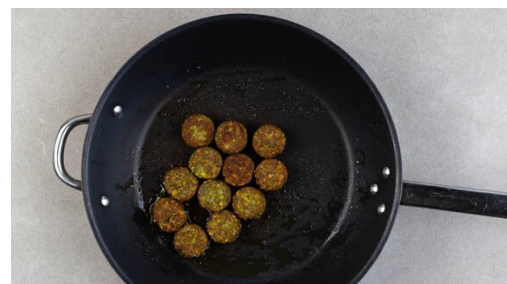
4. Komkommersalade maken

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



2. Witte kool afmaken

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



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 de **knoflook** en snijd fijn. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze in dunne reepjes.



6. Wraps opwarmen

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 wraps** om de beurt ca. 15sec per zijde. Vul de **wraps** met wat **witte kool**, **komkommersalade**, de **falafel** en de **gebakken uitjes**. Vouw de **wraps** dicht en serveer met de **rest van de salades**.