



V2: Falafelsalade met geroosterde wortel

met avocado en sinaasappel



ca. 40min



2 personen

Wat is er vegan, low-carb en barstensvol smaak? Het antwoord ligt op je bord. Krokant gebakken falafel op een salade van spinazie en met komijn gekruide geroosterde wortel, frisse sinaasappelstukjes en avocado. De in za'atar gebakken zonnebloempitjes zorgen voor een krokante bite. Het leven kan zo simpel zijn!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 zakje komijnzaad
- 1 teen knoflook
- 25g zonnebloempitten ¹¹
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 avocado
- 100g babyspinazie
- 2 pakjes falafel ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl mosterd ¹⁰
- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1177kcal, vet 96.8g, koolhydraten 50.1g, eiwit 21.4g



1. Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels** evt., snijd in de lengte doormidden en dan in stukjes van ca. 5cm. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie, het **komijnzaad** en ½tl zout. Verdeel gelijkmatig, leg de **ongepelde knoflook** ernaast en bak de **wortels** in 18-22min in het midden van de oven gaar.



4. Salade maken

Halveer de **avocado**, verwijder de pit en snijd het **vruchtvlees** kruislings in. Schep het **vruchtvlees** eruit met een lepel en meng de **avocadoblokjes** met de **spinazie** voorzichtig door de **dressing**.



2. Zonnebloempitten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Breng op smaak met de **za'atar** en een snuf zout, schep uit de pan en zet opzij.



5. Falafel bakken

Veeg de koekenpan schoon en verhit 'm dan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **falafel** in ca. 4min rondom goudbruin.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van 4tl olijfolie, 2tl lichte azijn, ½tl mosterd, ½tl suiker en een flinke snuf peper en zout. Rasp de **helft van de sinaasappelschil** fijn. Schil dan de **sinaasappel** en snijd 'm verticaal doormidden. Snijd het **vruchtvlees** in plakjes en roer ze samen met de **rasp** door de **dressing**.



6. Saus maken

Druk de **knoflook** uit de schil en doe samen met 2el vegan mayonaise en 1tl water in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng op smaak met peper. Verdeel de **salade** over borden en serveer de **wortel** en de **falafel** bovenop. Besprenkel met de **knoflookmayo** en bestrooi met de **zonnebloempitten**.