

DINNERLY



Size+ Falafelwraps met pindasaus met gebakken groente



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
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1x tortilla's ¹
- 2 tomaten
- 250g verse nasigroente

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 960kcal, vet 58.5g, koolhydraten 81.6g, eiwit 23.3g



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 1 teen knoflook en snij grof. Doe de **pinda's**, de **ketjap manis**, de knoflook, 1el azijn, 1el plantaardige olie, 75ml water, een snuf zout en 1tl bloem in een (hoge) maatbeker en pureer in ca. 1min tot een gladde **sous**.



3. Saus verwarmen

Schenk de **sous** in een kleine kookpan en verwarm op laag vuur. Laat 1-2min zacht koken, tot de **sous** wat indikt. Proef en breng op smaak met peper en zout. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepels water als de **sous** te snel indikt. Neem van het vuur en hou afgedekt warm.



4. Groente bakken

Stapel 4 **tortilla's** op elkaar, wikkel in aluminiumfolie en leg in de laatste ca. 5min baktijd bij de **falafel** in de oven. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij het **vruchtvlies** in dunne plakken. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **groente** 1-2min, tot de **groente** warm maar nog knapperig is. Kruid met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Halveer de **falafelballetjes**. Bestrijk de **tortilla's** met de **helft van de sous** en beleg ze met de **falafel**, **groente** en **tomaat**. Bedruppel met de **rest van de sous** 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!