



V: 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
- 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



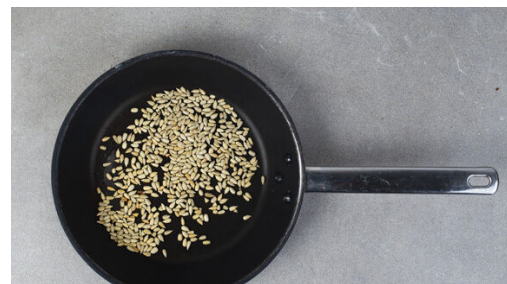
1. Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schrob of schil de **wortels**, snijd in de lengte doormidden en dan in stukjes van ca. 5cm. Meng de **wortel** met 1el olijfolie, het **komijnzaad** en ½tl zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Leg de **ongepelde knoflook** erbij en bak de **wortels** in 18-22min in het midden van de oven gaar.



4. Salade maken

Halveer de **avocado** en haal de pit eruit. Snijd het **vruchtvlees** in de schil in de lengte en dan overdwars. Schep de **blokjes avocado** eruit met een lepel en meng samen met de **spinazie** voorzichtig door de **dressing**.



2. Zonnebloempitten bakken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Kruid met de **za'atarkruiden** en een snuf zout, neem dan uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



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 1el olijfolie, ½el witte 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. (**Pas op:** heet!). Doe de **knoflook**, 2el vegan mayonaise en 1tl water in een hoge (maat)beker en pureer glad. Proef en breng op smaak met peper. Verdeel de **salade** over borden en leg de **wortel** en de **falafel** erbovenop. Besprenkel met de **knoflookmayo**, bestrooi met de **zonnebloempitten** en serveer.