



Falafelwraps met frisse tahinsaus

en tomatensalsa met dille



ca. 20min



2 personen

Falafel, inmiddels een streetfood-klassieker, kun je op eindeloos veel manieren bereiden. Maar vandaag blijven we dicht bij het origineel: falafelballetjes met tahinsaus, erbij een frisse salade en een fruitige salsa met tomaat, komkommer, dille en peterselie – en bijna net zo snel klaar als bij een foodtruck!

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde citroen
- 25g tahin ²
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 komkommer
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 tomaat
- 1 pakje falafel ²
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- ovenrek
- bakplaat met bakpapier
- citruspers

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

Kooktip

Je kunt tortillachips bakken van de overgebleven wraps. Snijd de wraps in stukjes en besprenkel met olie en zout en bak ze op 180°C in ca. 8min krokant.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

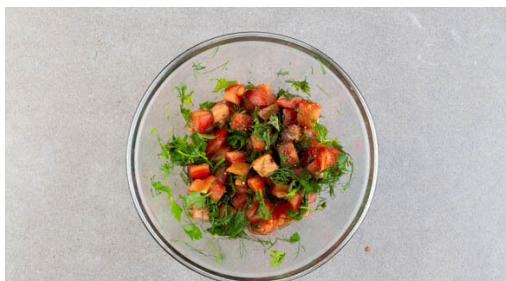
Voedingswaarde per portie

calorieën 637kcal, vet 31.8g, koolhydraten 65.5g, eiwit 19.6g



1. Tahinsaus maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pers de **citroen** uit. Meng **1el citroensap** met de **helft van de tahin**, de **Griekse kruidenmix** en een snuf peper en zout. Voeg beetje bij beetje 3el water toe en roer tot de **sous** glad is. Snijd de **komkommer** in de lengte in dunne repen.



4. Salsa maken

Hak de **dille en peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **kruiden** met de **tomaten**, ½el olijfolie en een snuf peper en zout.



2. Salade snijden

Snijd de **babyromanasla** in fijne reepjes, verwijder de stonk. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



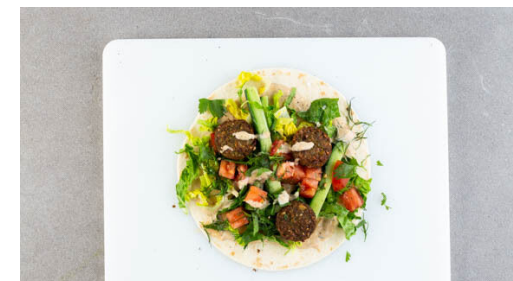
5. Tortilla's opwarmen

Leg **4 tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en warm 2-3min op in de oven (**zie kooktip**).



3. Falafel opwarmen

Halveer de **falafelballetjes** en verwarm ze 4-5min op een rooster in de oven.



6. Wraps afmaken

Bestrijk de **tortilla's** elk met **1-2tl tahinsaus** en beleg met de **falafel**, wat **komkommer**, **salade** en de **salsa**. Vouw ze dicht tot **wraps**. Snijd **overgebleven komkommer** in hapklare stukjes en meng met de **rest van de salade**, **1-2tl citroensap**, 2tl olijfolie en een snuf peper en zout en serveer als bijgerecht met de **falafel wraps**.