



Broodje falafel met paprika

met gepickelde rode biet en komkommer



ca. 25min



2 personen

Vandaag zet je een klassieker op tafel: pita's gevuld met heerlijke falafel en gebakken paprika en ui. De gepickelde komkommer en rode biet zorgen voor een frisse kick - die heb je wel nodig als tegenhanger voor de romige knoflook-dilledip!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 ui
- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 pak volkoren pita's ²
- 1 pakje falafel ³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 middelgrote koekenpannen
- grote koekenpan

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

Kooktip

Je kunt de pita's ook in een broodrooster opwarmen.

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

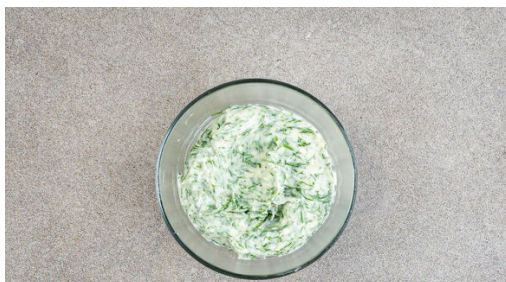
Voedingswaarde per portie

calorieën 1245kcal, vet 57.9g, koolhydraten 130.7g, eiwit 34.8g



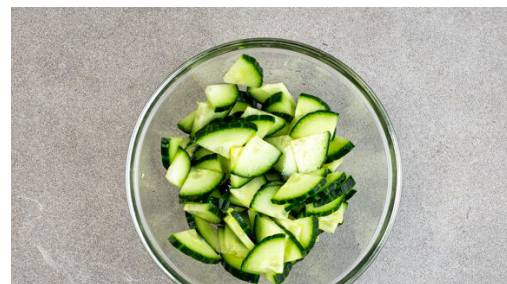
1. Paprika bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op laag tot medium vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** en **ui** ca. 10min. Voeg een snuf peper en zout en 1tl azijn toe en neem de pan van het vuur.



4. Dip maken

Bedruppel de **pita's** met een beetje water en warm ze in 4-6min op in de oven. Meng ondertussen de **rest van de dille** met de **rest van de knoflook**, 2el mayonaise en 1-2tl water. Breng de **dip** op smaak met peper en zout.



2. Komkommerpickle maken

Snijdt ondertussen de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** met 2el azijn, 1tl zout en ½tl suiker en zet in de koelkast tot het serveren.



5. Falafel bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Bak de **falafel** in ca. 4min rondom goudbruin.



3. Bietenpickle maken

Pel de **knoflook** en hak fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Halveer de **helft van de bieten of meer naar smaak** en snijd dan in dunne plakjes. **Tip:** Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen. Meng de **biet** met de **helft van de knoflook**, de **helft van de dille**, 1tl azijn, 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Laat de **pita's** kort afkoelen en snijd ze dan open, maar niet helemaal door. Bestrijk de **pita's** met de **dip** en vul ze met de **paprika, ui, komkommer, rode bieten** en de **falafel**. Serveer evt. **overgebleven groente** erbij.