



Libanese broodsalade met falafel

met verse kruiden en sumak-citroendressing



ca. 20min



2 personen

Wij zijn dol op Libanese broodsalade, ook wel bekend als fattoush. Je maakt vandaag een makkelijke versie, met snelle pitacROUTONS en onze kant-en-klare falafel. Zelf snijd je nog wat verse groenten en maak je een heerlijke dressing met citroen en sumak. Gezond, lekker en binnen een halfuurtje op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 250g cherrytomaten
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 1 pakje falafel ²
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 977kcal, vet 44.4g, koolhydraten 108.0g, eiwit 26.1g



1. Knoflookolie maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel de **knoflook** en hak of pers fijn. Meng de **helft van de knoflook** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



4. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafel** in 4-5min rondom goudbruin en kruid naar smaak met peper en zout.



2. PitacROUTONS roosteren

Snijd de **pita's** elk in 8 driehoeken en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **knoflookolie** en rooster het **brood** ca. 5min in de oven, tot het goudbruin en knapperig is.



5. Dressing kloppen

Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Klop een **dressing** van de **citroenrasp**, de **rest van de knoflook**, de **sumak**, 2el **citroensap**, 2el olijfolie en 2el water. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



3. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Hak de **peterselie** en **koriander incl. steeltjes** grof.



6. Salade mengen

Meng de **cherrytomaten**, **komkommer**, **ui** en **gehakte kruiden** met de **falafel** en de **dressing** en schep de **pitacROUTONS** erdoor. Proef en breng evt. verder op smaak met meer peper en zout. Verdeel de **broodsalade** over borden en serveer.