



Snelle falafelwraps

met tahinsaus en tomat-dillesalsa



ca. 20min



2 personen

Deze staat echt in een oogwenk op tafel. Terwijl de falafel alleen in de oven opwarmt, snijd je de groenten, maak je een vlugge saus en draai je een snelle tomatensalsa in elkaar. Alleen nog de wraps vullen en klaar. En als je echt een luie bui hebt, zet je alle ingrediënten gewoon los op tafel, zodat iedereen z'n eigen wraps kan vullen.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 minikomkommer
- 1x babyromanasla
- 2 tomaten
- 1 pak falafel ¹¹
- 20g verse kruidenmix: koriander & dille
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- ovenrek
- bakplaat met bakpapier

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

Kooktip

Maak van de overige wraps tortillachips. Snijd ze in driehoekjes, besprenkel met wat olijfolie, kruid met peper en zout en rooster ca. 8min in de oven.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

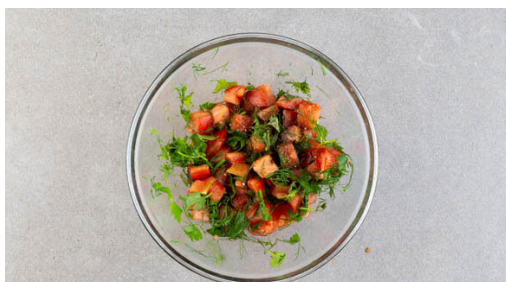
Voedingswaarde per portie

calorieën 646kcal, vet 32.5g, koolhydraten 68.3g, eiwit 19.8g



1. Saus maken

Verwarm de oven voor op 180°C. Pers de **citroen** uit en meng **1el citroensap** met de **tahin**, **Griekse kruidenmix** en een snuf zout en peper. Voeg 3el water toe en blijf roeren tot een gladde **saus** ontstaat. Snijd de **minikomkommer** in de lengte in reepjes.



4. Salsa maken

Hak de **dille** en **koriander** zonder harde steeltjes fijn. Schep de **verse kruiden** en **tomaten** om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



2. Tomaten snijden

Verwijder de stronkjes en snijd de **sla** in reepjes. Snijd de **tomaten** in blokjes.



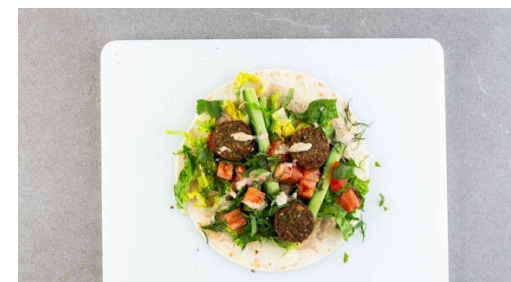
5. Wraps opwarmen

Verdeel **4 wraps** over een bakplaat met bakpapier en warm ze in 2-3min op in de oven. De **rest van de wraps** wordt niet gebruikt (**zie tip, links**).



3. Falafel opwarmen

Snijd de **falafel** in de breedte door de helft, leg ze op een rooster en warm ze in 4-5min op in de oven.



6. Wraps vullen

Bestrijk **elke wrap** met **1-2tl tahinsaus** en beleg met de **falafel**, **komkommer**, **sla** en **tomatensalsa**. Snijd de **overgebleven komkommer** in stukjes en meng met de **rest van de sla**, **1-2tl citroensap**, 1-2tl olijfolie en een snuf zout en peper. Serveer de **salade** bij de **wraps**.