

DINNERLY



Falafelburger met rode biet en tahin en ingelegde komkommer



20-30min



2 personen

Bij Dinnerly zijn we gek op drie dingen – oké, op DUIZEND dingen, maar op drie in het bijzonder: de Midden-Oosterse keuken, hamburgers en origineel vegetarisch eten. Dit recept heeft ze allemaal. De falafelburgers worden extra op smaak gebracht met tahin en knapperige ui. Voor de frisse noot snijden we komkommer en rode biet lekker dun. Wat een feest als je passies op zo'n smakelijke manier samenkomen...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 minikomkommer
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 pak falafel ¹¹
- 1 rode ui
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- dunschiller
- knoflookpers

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

KOOKTIP

Rode biet kan nogal vlekken en het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 750kcal, vet 43.8g, koolhydraten 67.6g, eiwit 19.6g



1. Komkommer inleggen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat uit de oven. Snij met een dunschiller de **komkommer** in dunne repen. Meng in een kom 3el azijn, 4el warm water, 1tl suiker en 1/2tl zout tot de suiker en het zout helemaal zijn opgelost. Voeg de **komkommer** toe en zet opzij om in te trekken.



2. Falafel bakken

Pel 1 teen knoflook en snij deze heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de **tahin** en knoflook met 2-5el water en zet opzij. Leg de **falafel** op een bakplaat met bakpapier, meng met 1el olijfolie en bak ca. 10min in de oven.



3. Ui en biet snijden

Pel en snij de **ui** in heel dunne ringen. Haal de **uienringen** met je vingers uit elkaar en meng in een kom met 1el bloem. Laat de **bieten** uitlekken en snij ze in dunne plakjes. Meng met 2-3el **komkommermarinade** en een snuf zout en peper en zet opzij.



4. Ui bakken

Snij de **broodjes** doormidden, leg ze met de snijkant naar boven naast de **falafel** in de oven en bak ze 3-4min mee. Verhit in een grote koekenpan op middelhoog vuur 2-4el plantaardige olie. Bak de **uienringen** 3-4min tot ze knapperig zijn. Laat de **ui** even afdruppen op keukenpapier en strooi er een snuf zout overheen.



5. Burger beleggen

Besmeer de broodjes met wat **tahin** en beleg naar smaak met **plakjes biet**, **falafel**, **ingelegde komkommer** en **ui**. Serveer de overgebleven **biet**, **ui** en **komkommer** als salade naast de burger en sprenkel er nog wat **tahin** overheen.



6. Het graag-geziene groen

Burgers zijn tegenwoordig zo veelzijdig en creatief dat je ze haast met alles kan beleggen, zolang de smaken maar goed samengaan. De combinatie van tahin en falafel doet ons hier denken aan iets knapperigs en semi-bitters, zoals spinazie. Als je nog een half zakje spinazie van vorige week hebt liggen, kun je die hier onderop doen voor wat extra bite en frisheid.