

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. En dit recept heeft het 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 komkommer
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 pakje 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
- plantaardige olie
- azijn
- olijfolie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

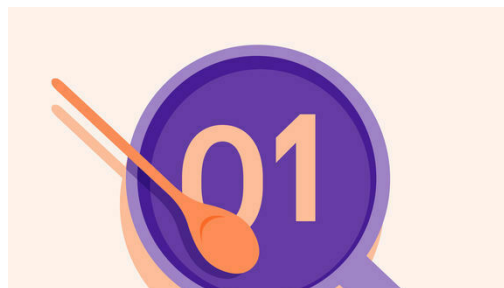
Rode biet kan nogal vlekken en het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

ALLERGENEN

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

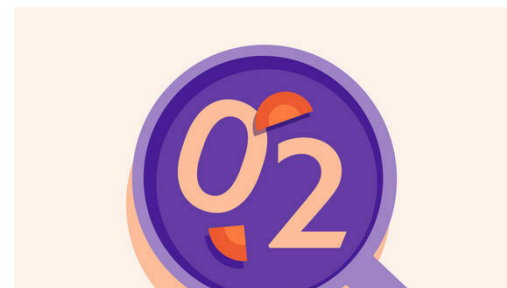
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 706kcal, vet 38.8g, koolhydraten 67.6g, eiwit 19.6g



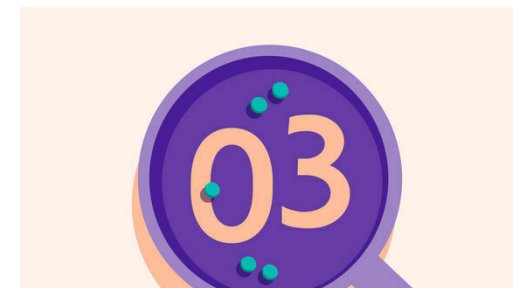
1. Komkommer inleggen

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat uit de oven. Snij met een dunschiller de **komkommer** in dunne repen. Meng in een kom 6el azijn, 8el warm water, 2tl suiker en 1tl zout tot de suiker en het zout helemaal zijn opgelost. Voeg de **komkommer** toe en zet opzij om in te trekken.



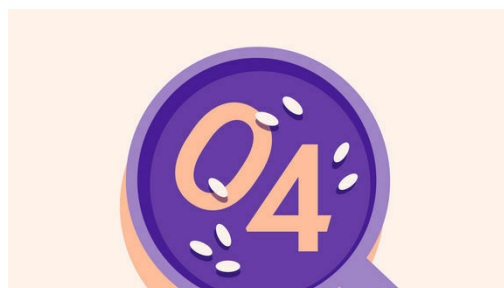
2. Falafel bakken

Pel 1 teen knoflook en snij deze heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de **tahin** en knoflook met 3-5el water en zet opzij. Leg de **falafel** op een bakplaat met bakpapier. Meng er 1el olijfolie door en bak ca. 10min in de oven.



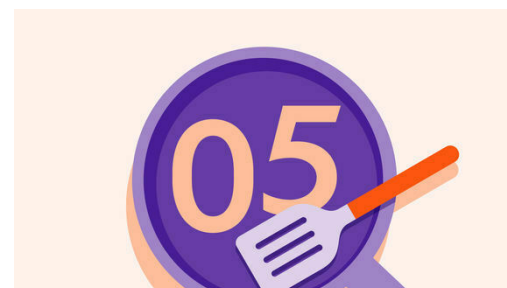
3. Ui en biet snijden

Pel en snij de **ui** en heel dunne ringen. Haal de **uienringen** met je vingers uit elkaar en meng met 1el bloem. Laat de **bieten** uitlekken in een zeef en snij ze in dunne plakjes. Meng met **2-3el van de 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 3-4min mee. Verhit 2-3el plantaardige olie in een grote koekenpan. Bak op middelhoog vuur 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 **groenten** als salade naast de burger en sprenkel er nog wat **tahin** overheen.



6. Het graag-geziene groen

Burgers zijn tegenwoordig zo veelzijdig dat je ze haast met álles kan beleggen, zolang de smaken maar samengaan. Deze combinatie van tahin en falafel hier doet ons 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.