



Tostada's met falafel en hummus

met knapperige appel en rode kool salsa



ca. 25min



2 personen

Als het snel, gezond en supermakkelijk moet zijn: voilà, knapperige tostadas met falafel en hummus. Met een kleurrijke topping van verse appel, rode kool, koriander, chilipeper en bosui. Feest op tafel, in een oogwenk!

Wat je van ons krijgt

- 200g rodekoolreepjes
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 appel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1x wraps ¹
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 kuipje hummus ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- bakkwast

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 962kcal, vet 37.6g, koolhydraten 122.6g, eiwit 26.9g



1. Rode kool kneden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Meng de **rodekoolreepjes** met de **helft van de za'atar**, 1el azijn en een flinke snuf zout en suiker. Kneed de **koolreepjes** stevig met je handen, tot de **kool** zacht wordt.



4. Wraps kruiden

Bestrijk **4 wraps** aan beide kanten met olijfolie. Bestrooi één kant van de **wraps** met zout en de **rest van de za'atar**. Prik de **wraps** een paar keer in met een vork.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **bosui** in ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en in dunne reepjes. Verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt.



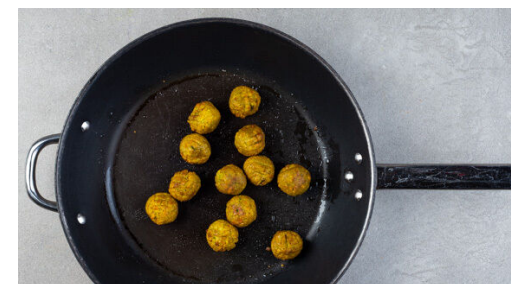
5. Tostada's maken

Bak de **twraps** 4-5min op een rooster in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn. Je kunt ook de grillfunctie gebruiken, maar let op dat de **wraps** niet verbranden.



3. Salsa mengen

Meng de **appelblokjes**, de **bosui**, de **koriander** en de **chilipeper** met 1el azijn en een flinke snuf zout en laat dit intrekken.



6. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafel** in 4-6min rondom goudbruin. Bestrijk de **tostada's** naar smaak met de **hummus** en beleg met de **rode kool** en de **falafel**. Verdeel de **salsa** erover en serveer de **tostada's** terwijl ze nog warm zijn.