



Tostada's met falafel en hummus

en knapperige rodekoolslaw met appel



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 rode chilipeper
- 1x wraps ¹
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 bakje 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.

Kooktip

Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 694kcal, vet 31.6g, koolhydraten 77.5g, eiwit 19.8g



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 twee flinke snuffen zout en suiker. Kneed de **koolreepjes** stevig met je handen, tot de **kool** zacht wordt. **Tip:** de **rode kool** geeft af, dus draag evt. keukenhandschoenen.



4. Tortilla's kruiden

Bestrijk **4 wraps** aan beide kanten met olijfolie. Bestrooi dan een 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 fijne reepjes. Verwijder evt. de zaadjes als je het minder pittig wilt.



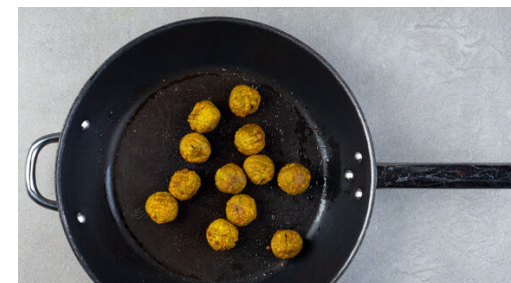
5. Tortilla's bakken

Bak de **wraps** 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 zet opzij.



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.