



V1: Libanese broodsalade met falafel

met verse kruiden en sumak-citroendressing



ca. 25min



2 personen

Wij zijn dol op Libanese broodsalade, ook wel bekend als fattoush. Je maakt vandaag een makkelijke versie, met snelle pitacROUTONS en onze kant-en-klare falafel. Zelf snijd je nog wat verse groenten en maak je een heerlijke dressing met citroen en sumak. Gezond, lekker en binnen een halfuurtje op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 pak pita's ¹
- 250g cherrytomaten
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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 938kcal, vet 43.5g, koolhydraten 114.1g, eiwit 20.1g



1. Knoflookolie maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn, of druk door een knoflookpers. Meng de **helft van de knoflook** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



4. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafel** in 4-5min rondom goudbruin en bestrooi met zout en peper naar smaak.



2. Pitacroutons roosteren

Snijd de **pita's** elk in 8 driehoeken en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **knoflookolie** en rooster het **brood** ca. 5min in de oven, tot het goudbruin en knapperig is.



5. Dressing kloppen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van de **citroenrasp**, de **rest van de knoflook**, de **sumak**, **2el citroensap**, **2el olijfolie** en **2 el water**. Breng de **dressing** op smaak met zout en peper.



3. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Hak de **peterselie** en **koriander incl. steeltjes** grof.



6. Salade mengen

Meng de **cherrytomaten**, **komkommer**, **ui** en **gehakte kruiden** met de **falafel** en de **dressing** en schep de **pitacroutons** erdoor. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Verdeel de **broodsalade** over de borden en serveer.