

DINNERLY



Size+ Krokante falafelsandwich met rode biet, sesam en bosuitjes



ca. 25min



2 personen

Één van de meest geliefde gerechten uit het Midden-Oosten is een broodje falafel. We maken hem deze keer niet met het traditionele pitabrood, maar met een lekker knapperig stokbroodje. Deze simpele maaltijd vult goed, kan vegan of vegetarisch klaargemaakt worden én vereist geen bestek! Wat wil een mens nog meer?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 baguettes¹
- 2 rode bieten
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 zakje sesam¹¹
- 1 pakje falafel¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el vegan mayonaise
- 1el mosterd¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 782kcal, vet 34.9g, koolhydraten 92.7g, eiwit 21.6g



1. Broodjes bakken

Verwarm de oven voor op 195°C (175°C hetelucht). Bak de **broodjes** ca. 8min tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat ze na het bakken even afkoelen.



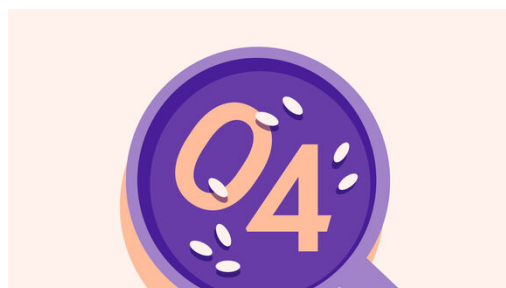
2. Groenten raspen

Schil de **rode bieten** en rasp ze grof. (Tip: rode biet kan nogal vlekken. Het is aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.) Rasp de **komkommer** ook grof, leg in een schone theedoek en wring zoveel mogelijk vocht eruit. Snij de **bosui** in dunne ringetjes.



3. Salade mixen

Klop een **dressing** van 2el vegan mayonaise, 1el mosterd, 1el azijn, ½tl suiker en ½tl zout. Meng deze **dressing** en de **sesam** met de **rode biet**, **komkommer** en ¾ van de **bosui**. Kruid de **salade** met peper en zout.



4. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **falafel** 4-5min op middelhoog vuur tot ze rondom goudbruin zijn.



5. Beleggen en serveren

Snij de **broodjes** open en beleg naar smaak met **salade**. Verdeel de **falafel** over de **broodjes** en bestrooi met de **rest van de bosui**. Serveer de **rest van de salade** ernaast.



6. Het mag wel pittig!

Als je van pittig eten houdt, kun je deze maaltijd eenvoudig naar je scherpe hand zetten. Roer bijv. wat dunne ringetjes rode peper door de salade, of voeg een snuf cayennepeper toe aan de dressing.