



V: Falafelbowl met volkoren pitachips

met wortel en knoflookyoghurt



ca. 25min



2 personen

Falafel op een broodje kennen we allemaal al wel, dus wij dachten dat deze balletjes waarschijnlijk net zo lekker zouden smaken in een bowl. Samen met romige yoghurt met een vleugje knoflook, hartige gekruide wortels en verse tomaat kan er niets misgaan. Krokante pitachips maken deze verwennerij compleet. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 1 teen knoflook
- 2 kuipjes yoghurt ⁷
- 2 pakjes falafel ¹¹
- 3 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1209kcal, vet 56.1g, koolhydraten 123.3g, eiwit 38.2g



1. Wortels garen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schrob of schil de **wortel**, snijd in kleine blokjes en doe met de **helft van de Noord-Afrikaanse kruidenmix**, 1tl honing en een snuf zout in een kleine kookpan. Bedek met een minimaal laagje water, leg een deksel op de pan en laat ca. 7min koken. Neem de deksel van de pan en laat op medium-hoog vuur ca. 8min koken, tot het water verdampt is.



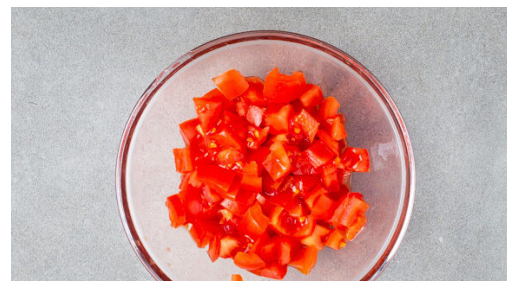
4. Falafel bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **falafel** in ca. 4min rondom goudbruin.



2. Pitachips bakken

Snijd de **pita's** doormidden, en snijd dan elke helft in **4 driehoeken**. Meng met de **helft van de za'atar**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel de **pitachips** over een bakplaat met bakpapier en bak ze in het midden van de oven in 8-11min krokant.



5. Tomaten snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaten**, snijd in blokjes van ca. 1cm en kruid met een snuf zout.



3. Yoghurt verfijnen

Pel de **knoflook** en rasp of hak fijn. Meng de **yoghurt** met de **helft van de knoflook** (of meer naar smaak), een ½tl zout en een snuf peper.



6. Afmaken en serveren

Schep de **yoghurt** in kommen of borden en verdeel de **wortel**, de **tomaten** en de **falafel** erover. Bestrooi met de **rest van de za'atar** en serveer met de **pitachips**.