



Falafelwrap met gegrilde biet

met harissayoghurt en komkommer



ca. 20min



2 personen

Bij Marley Spoon zijn we van mening dat alles lekkerder smaakt op een wrap. Opgerold in een zachte tortilla komen de smaken namelijk nog meer samen dan anders. Tijd dus voor een snelle variant met een Midden-Oosters accent. Voor deze licht pittige wrap grill je eerst de bietjes zodat ze niet alleen zoet, maar ook rokerig smaken. De dip met harrisakruiden maakt het feest af.

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 minikomkommer
- 1x wraps ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje harissa
- 1 zakje dukkah ¹¹
- 20g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- oven
- aluminiumfolie
- grillpan of grote koekenpan

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

Kooktip

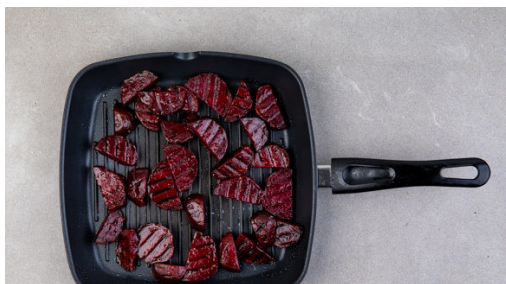
Wacht met toevoegen van de bieten totdat de pan goed heet is!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 36.1g, koolhydraten 69.5g, eiwit 20.8g



1. Biet grillen

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de **bieten** doormidden en dan in plakjes. Meng de **bieten** in een kom met 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak. Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur (**zie tip, links**) en bak de **bieten** 3-4min per zijde tot ze goudbruin zijn en grillstrepen hebben.



4. Wraps opwarmen

Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en warm ze in 2-3min in de oven op. Gebruik de **rest van de wraps** voor een ander recept of maak er **tortillachips** van.



2. Falafel bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **falafel** in 2-3min per kant goudbruin en gaar.



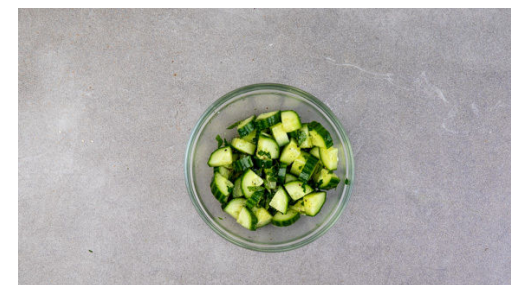
5. Yoghurtsaus maken

Meng de **yoghurt** met **1tl harissa**, **1tl dukkah** en een snuf zout. Proef en voeg evt. meer **harissa** en **dukkah** toe. Hak de **verse kruidenblaadjes** fijn.



3. Komkommer snijden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en vervolgens in plakjes.



6. Komkommersalade maken

Meng de **komkommer** met **2/3e van de verse kruiden**, 1tl olijfolie, 1tl azijn, zout en peper. Beleg de **wraps** met de **bieten**, **falafel**, **komkommersalade** en de **rest van de verse kruiden**. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en rol de **wraps** op.