



Wraps met falafel

met pistachehummus en harissa



ca. 25min



2 personen

Dit is een snelle, want de helft van het werk is al voor je gedaan dankzij de heerlijke falafel. Gooi de balletjes boven op je wrap, een snelle salade en wat huisgemaakte pistachehummus erbij en je bent er. Je voegt ook harissa toe, maar geen zorgen want die van ons is niet zo pittig.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje harissa
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 pak falafel ¹¹
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- fijne keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

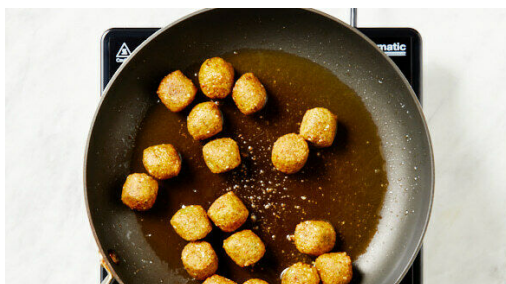
Voedingswaarde per portie

calorieën 1085kcal, vet 57.0g, koolhydraten 105.8g, eiwit 32.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie** fijn. Snijd de **helft van de komkommer** in kleine blokjes. Snijd ook de **tomaten** in kleine blokjes. Rasp de **helft van de citroenschil** fijn en pers **1 citroenhelft** uit.



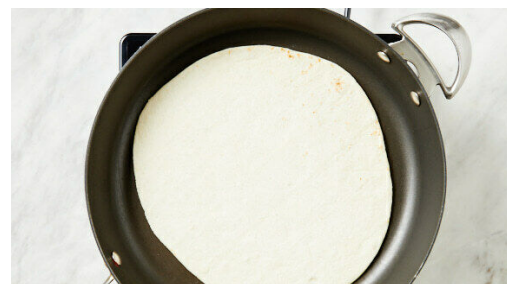
4. Falafel bakken

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



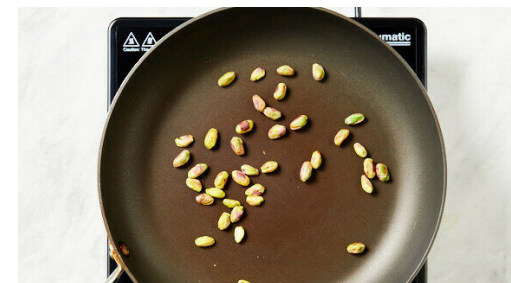
2. Hummus maken

Giet de **kikkererwten** af en doe ze samen met de **knoflook**, **tahin**, **citroenrasp**, het **citroensap**, **1tl harissa**, 1-2el olijfolie en 2el water in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde **hummus**. Breng op smaak met peper en zout.



5. Wraps verwarmen

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 wraps** stuk voor stuk in 15-30sec min per zijde. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



3. Pistache roosteren

Rooster de **pistachenoten** 1-2min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Let op, ze kunnen snel aanbranden. Schep ze uit de pan, laat iets afkoelen en hak grof. Roer de **nootjes** door de **hummus**.



6. Serveren

Klop een **dressing** van 2-3tl azijn, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Hussel om met de **tomaten**, **komkommer** en **peterselie** en breng op smaak met peper en zout. Bestrijk de **wraps** met een laagje **hummus** en beleg ze met de **salade** en **falafel**. Bestrooi met **meer harissa** naar wens en rol de **wraps** op. Serveer met de **rest van de hummus** en **salade**.