



Falafel en gekookte eieren

met ovengebakken prei, romescosaus en pita's



ca. 35min



2 personen

Een tot de nok toe gevulde pita is toch het perfecte doe-het-zelf-food - iedereen kan zichzelf helpen en z'n broodje naar hartelust vullen. Op tafel staan krokant gebakken falafels, hardgekookte eieren, ovengebakken prei en het hoogtepunt: romescosaus van geroosterde paprika's, zonnebloempitten en gerookte paprikapoeder. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 eieren ³
- 2 preien
- 1 rode paprika
- 25g zonnebloempitten
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 pak pita's ¹
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- bakkwast

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), sesamzaad (11).

Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 936kcal, vet 40.0g, koolhydraten 103.0g, eiwit 32.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Snijd de **preien** in de lengte doormidden en dan in stukken van ca. 6cm. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes.



4. Falafel bakken

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **falafel** in ca. 4min rondom goudbruin.



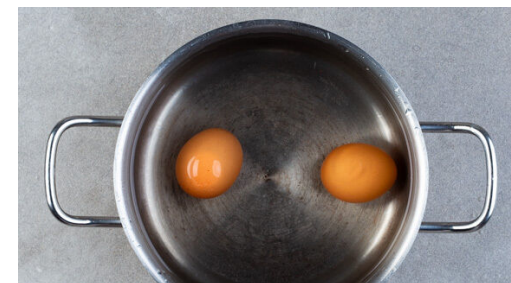
2. Groenten roosteren

Bestrijk de **prei** met 1el olijfolie en bestrooi met een flinke snuf zout. Leg ze met het snijvlak naar beneden op een helft van een bakplaat met bakpapier. Leg de **paprika** op de andere helft van de bakplaat en hussel om met 1-2tl olijfolie en een flinke snuf zout. Bak de **groenten** in ca. 20min goudbruin in de oven.



5. Romescosaus maken

Bedruppel **4 pita's** (of meer bij grote trek) met wat water en warm ze in 4-6min op in de oven. Doe de **zonnebloempitten**, de **paprika**, een **flinke snuf paprikapoeder**, 1tl azijn, 1/2tl honing en een snuf peper in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een grove **sous**. Snijd de **pita's** open.



3. Ei koken

Doe de **eieren** in het kokende water en kook ze op middelhoog vuur in 10min hard (of 6-8min voor zachtere **eieren**). Laat de **eieren** schrikken in koud water, pel voorzichtig en snijd ze in plakjes.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **pita's** over borden. Serveer de **falafel**, de **eieren**, de **geroosterde prei** en de **romescosaus** erbij, zodat iedereen z'n eigen **pita** kan vullen.