

DINNERLY



Falafel op een bonte aardappelsalade met een dressing van zonnebloempitten



30-40min



2 personen

Geroosterde zonnebloempitten passen heel goed bij salades, dat weten we allemaal. Maar heb je wel eens een dressing van de pitten gemaakt? Nou, vandaag gaan we samen dat avontuur tegemoet. We mengen deze bijzondere dressing door een lauwwarme aardappelsalade waar we knapperige falafel op serveren. Een unieke combinatie die helemaal vegetarisch en helemaal lekker is. Daar word je toch vrolijk van?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g vastkokende aardappels
- 1 rode paprika
- 1 aubergine
- 25g zonnebloempitten
- 1 pakje falafel ¹¹
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise ³
- zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 761kcal, vet 47.5g, koolhydraten 63.9g, eiwit 15.7g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij **paprika** en **aubergine** in blokjes van ca. 2cm. Meng de **groenten** met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met papier en rooster 25-30min in de oven.



2. Aardappels koken

Snij de **aardappels mét schil** in blokjes van 2-3cm. Voeg ze toe aan het kokende water en kook in 12-15min gaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **aardappels** dan uitlekken in een vergiet.



3. Dressing maken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie. Bak de **zonnebloempitten** 2-3min op middelhoog vuur tot ze rondom goudbruin zijn. Pak de staafmixer met hoge beker en maak een gladde **dressing** van de **pitten**, 100ml kraanwater, 1el olijfolie, 1el azijn en een flinke snuf zout.



4. Falafel bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **falafel** 2-3min op medium tot hoog vuur tot ze aan alle kanten mooi bruin zijn. Snij de **bosui** in dunne ringen.



5. Afmaken en serveren

Rasp 1/2 teen knoflook (of meer) fijn en meng met 2el mayonaise. Meng de **aardappels** met de **geroosterde groenten** en de **dressing**. Als je het iets romiger wilt hebben kun je een voor een eetlepel kookwater toevoegen. Verdeel de **salade** en de **falafel** over de borden en bestrooi met de **bosui**. Serveer met de knoflookmayo.



6. Make it vegan!

Bijna alle ingrediënten in dit gerecht zijn 100% plantaardig – alles behalve de mayo. Als je wilt is dat makkelijk recht te zetten, want je kunt tegenwoordig op veel plekken ook vegan mayonaise kopen. Net zo lekker!