



## Tostada's met falafel en hummus

met appel en rodekoolsalsa



ca. 25min



2 personen

Als het snel, gezond en supermakkelijk moet zijn: knapperige tostadas met falafel en hummus. Met een kleurrijke topping van verse appel, rode kool, koriander, chilipeper en bosui. In een oogwenk een feestje op tafel!

### Wat je van ons krijgt

- 200g rodekoolreepjes
- 1 zakje za'atar <sup>11</sup>
- 1 appel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1x wraps <sup>1</sup>
- 1 pakje falafel <sup>11</sup>
- 1 bakje hummus <sup>11</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

### Kookgerei

- oven
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- bakkwast

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

#### Allergenen

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

#### Voedingswaarde per portie

calorieën 698kcal, vet 31.6g, koolhydraten 78.5g, eiwit 19.8g



#### 1. Rode kool kneden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Meng de **rodekoolreepjes** met de **helft van de za'atar**, 1el azijn en twee flinke snuffen zout en suiker. Kneed de **koolreepjes** stevig met je handen, tot de **kool** zacht wordt. **Tip:** de **rode kool** geeft af, dus draag evt. keukenhandschoenen.



#### 4. Tortilla's kruiden

Bestrijk **4 tortilla's** aan beide kanten met olijfolie. Bestrooi dan een kant van de **tortilla's** met zout en de **rest van de za'atar**. Prik de **tortilla's** een paar keer in met een vork.



#### 2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **bosui** in ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en in fijne reepjes. Verwijder evt. de zaadjes als je het minder pittig wilt.



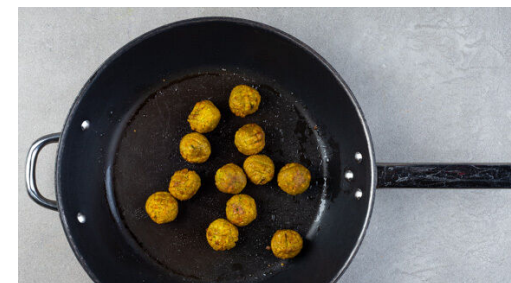
#### 5. Tortilla's bakken

Bak de **tortilla's** 4-5min op een rooster in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn. Je kunt ook de grillfunctie gebruiken, maar let op dat de **tortilla's** niet verbranden.



#### 3. Salsa mengen

Meng de **appelblokjes**, de **bosui**, de **koriander** en de **chilipeper** met 1el azijn en een flinke snuf zout en laat dit intrekken.



#### 6. Falafel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **falafel** in 4-6min rondom goudbruin. Bestrijk de **tortilla's** naar smaak met de **hummus** en beleg met de **rode kool** en de **falafel**. Verdeel de **salsa** erover en serveer de **falafeltostadas** terwijl ze nog warm zijn.