



# Pita's met falafel en labnedip

Met mini-romaine, rode paprika en feta



Wit pitabrood



Rode paprika \*



Komkommer \*



Mini-romaine \*



Falafel met tomaat \*



Feta \*



Labne \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 3 dagen

Vandaag staat er een snelle Midden-Oosterse maaltijd op het menu. De falafelballetjes zijn gemaakt van kikkererwten en zitten daardoor boordevol eiwitten. Labne is uitgelekte yoghurt, net als hangop, maar dan met een beetje zout en kruiden. Lekker fris als topping op de kruidige falafel!

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** 2x koekenpan en kom.  
Laten we beginnen met het koken van de **pita's met falafel en labnedip**.



## 1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pita's** in 6 – 8 minuten goudbruin, of toast de **pita's** in een broodrooster ★.
- Verwijder de zaadlijst van de **rode paprika**. Snijd de **rode paprika** en **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **mini-romaine** fijn.



## 3 BAKKEN

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **falafelballetjes** in 3 - 4 minuten bruin.
- Verkruimel de **feta**.



## 2 SALADE AANMAKEN

- Meng ondertussen in een kom de **mini-romaine** met de mosterd, honing, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



## 4 SERVEREN

- Serveer alles in bakjes op tafel en laat iedereen zelf naar smaak de **pita's** vullen met de **mini-romaine**, de **paprika**, de **komkommer** en de **falafel**. Garneer met de **feta** en serveer met de **labne-dip**.

★**TIP:** Je krijgt meer pitabroodjes dan je nodig hebt voor dit recept. De rest kun je bijvoorbeeld morgen bij de lunch eten.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Wit pitabrood (st)	2	4	6	8	10	12
Rode paprika (st) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Komkommer (st) *	½	¾	1	1 ½	1 ¾	2
Mini-romaine (st) *	1	2	3	4	5	6
Falafel met tomaat (g) 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Labne (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Honing (tl)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Olijfolie (el)	1	1 ½	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3655 / 874	580 / 139
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,5
Koolhydraten (g)	101	16
Waarvan suikers (g)	14,0	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,9	0,6


### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).