



Hello Fresh



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 20
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Volkoren pita met falafel, aubergine en salade

Je rolt zelf de falafel

Falafel komt uit de Midden-Oosterse keuken en wordt gemaakt van kikkererwten of bonen. Onze Nederlandse leverancier Maza, gespecialiseerd in Oosterse bereidingen, maakte voor jou het falafeldeeg. Jij hoeft er enkel nog balletjes van te draaien. Druk ze een klein beetje plat, zo bak je ze makkelijker.



30-35 min



gemakkelijk



vegetarisch



lactosevrij



kind-
vriendelijk



Aubergine



Rode ui



Tomaat



Falafeldeeg



Zonnebloempitten



Rozemarijn



Kropsla



Volkoren pitabroodjes

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	2	4	6	8	10	12
Falafeldeeg (g) 1) 15)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloempitten (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kropsla	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren pitabroodjes 1)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Voedingswaarden 867 kcal | 27 g eiwit | 109 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 18 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de aubergine in blokjes van 2 cm en snipper de rode ui. Snijd de tomaat in blokjes. Draai 6 falafelballetjes per persoon: kneed het deeg met vochtige handen en rol er dan balletjes van. Druk een beetje plat.



2 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan.

3 Verhit ⅓ deel olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de aubergine op hoog vuur in 6 - 8 minuten bruin en gaar. Voeg halverwege de ui en de rozemarijn toe en bak mee. Voeg de laatste 2 minuten de helft van de tomaat toe, draai het vuur laag en bak mee met de deksel op de pan. Laat nagaren met de deksel op de pan. Roer, vlak voor het serveren, goed door en breng op smaak met peper en zout.



4 Scheur ondertussen de kropsla in grove stukken en meng met de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, zonnebloempitten en de overige tomaat in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout.

5 Bak ondertussen de volkoren pitabroodjes 2 - 3 minuten in de oven of broodrooster.

6 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de falafelballetjes 2 - 3 minuten op middelhoog vuur aan elke kant bruin. Pas op, de falafel bakt snel aan.



7 Snijd de volkoren pitabroodjes open. Vul de pitabroodjes met 2 el auberginemengsel, wat salade en daarop 3 falafelballetjes per pita. Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de overige salade.

Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Eet dan 1 pitabroodje met de salade ernaast. Eet het andere broodje de volgende dag als lunch.