



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 22
2015

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

Volkoren pitabrood met falafel, rodekoolsalade en labne

De labne geeft dit gerecht een twist uit het Midden-Oosten

Labne is een zachte kaas met uitgelekte yoghurt als basis. In het Midden-Oosten eten ze labne vaak als onderdeel van de mezzetafel. Door de tijm, oregano en basilicum krijgt de labne een extra kruidige smaak. Dit gerecht staat zo op tafel, mede dankzij de voorgesneden rodekool, wortel en ijsbergsla.



20-25 min



gemakkelijk



Falafel deeg



Krulpeterselie



Volkoren pitabrood



Ijsbergslamelange



Rodekool-wortelmix



Labne

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Falafeldeeg (g) 1) 15)	150	300	450	600	750	900
Krulpeterselie (takjes) ⊕	1	2	3	4	5	6
Volkoren pitabrood	2	4	6	8	10	12
IJsbergslamelange (g) ⊕	40	75	90	110	125	150
Rodekool-wortelmix (g)	100	200	300	400	500	600
Labne (g) 7) 15)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)*	5	5	5	5	5	5
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose

15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

Koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 696 kcal calorieën | 25 g eiwit | 75 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 18 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 250 graden of gebruik een broodrooster om het pitabrood te bereiden.



2 Draai, met vochtige handen, per persoon 6 - 7 falafelballetjes. Kneed hiervoor eerst het deeg goed en draai er dan balletjes van. Hak de krulpeterselie fijn.

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

4 Besprenkel de volkoren pitabroodjes met water en bak de pitabroodjes 5 minuten in de oven of broodrooster.



5 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, honing, witte wijnazijn, peper en zout. Meng de ijsbergslamelange met de rodekool-wortelmix, krulpeterselie en dressing in een saladekom.

6 Verdeel de pitabroodjes over de borden. Beleg de pitabroodjes naar wens met de labne, falafel en salade.



Tip! Bekijk het blog voor tips hoe je het gemakkelijkste falafelballetjes kunt maken. Heb je weinig tijd? Maak dan falafelburgers in plaats van falafelballetjes. Verdeel het deeg in 2 burgers per persoon en bak 3 - 4 minuten aan elke kant.