



Pita's met falafel en yazzara-dip

Met mini-romaine, rode paprika en feta

CATEGORIE...

Fruit! Noem er om de beurt een. Wie als laatst overblijft mag een opdracht voor iemand anders verzinnen.



Witte pita



Rode paprika ✨



Mini-romaine ✨



Falafelballetjes ✨



Feta ✨



Yazzara ✨

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Yazzara zorgt voor een kleurrijk feestje op je bord. Deze dip dankt zijn felle kleur aan de wortel en pompoen waarvan hij gemaakt is. Op smaak gebracht met gember, crème fraîche en laurier vormt dit een lekker frisse variatie op een dip als hummus, die je normaal vaak bij falafel eet.

BEGIN — GOED

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



1 VOORBEREIDEN

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



3 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.



2 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**.



4 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Witte pita (st)	3	6	9	12	15	18
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romaine (kropje) *	1	2	3	4	5	6
Falafelballetjes (g 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Feta (g 7) *	25	50	75	100	125	150
Yazzara (g 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1	1½	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4092 / 978	666 / 159
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,4
Koolhydraten (g)	138	22
Waarvan suikers (g)	13,5	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4,3	0,7


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).