



# Pita's met falafel en labne

Met mini-romaine, rode paprika, komkommer en feta



## LABNE

Labne is een yoghurt dip uit het Midden-Oosten, waar het gegeten wordt als hummus - bijvoorbeeld bij het ontbijt met wat olijfolie en de kruidenmix za'atar.



Witte pitabroodjes



Rode paprika \*



Komkommer \*



Mini-romaine \*



Falafel met tomaat \*



Feta \*



Labne \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Falafel is streetfood uit het Midden-Oosten. Het deeg wordt meestal gemaakt van kikkererwten en een mix van kruiden. De balletjes die hiervan worden gedraaid worden gefrituurd en voilà - je hebt overheerlijke falafel met een krokant korstje. Al dit werk hebben wij je vast uit handen genomen, je hoeft de falafel alleen nog maar te bakken.

# BEGIN — GOED

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



## 1 SNIJDEN

- 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 ondertussen de zaadlijst van de **rode paprika**. Snijd de **rode paprika** en **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **mini-romaine** fijn.



## 3 SALADE AANMAKEN

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

★ **TIP:** Je krijgt meer pitabroodjes dan je gebruikt voor dit gerecht. Ben je een grote eter? Gebruik dan alle pitabroodjes.



## 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.
- Verbreek 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**, de **komkommer** en de **falafel**. Garneer met de **feta** en serveer met de **labne** als dip.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Witte pitabroodjes (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) *	½	¾	1	1½	1¾	2
Mini-romaine (krop) *	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						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3	3½
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
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3686 / 881	561 / 134
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,6
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	15,1	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,4	0,5


### 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).