



Wrap met falafel, gepofte paprika en tahinsaus

Met frisse rodekool-wortelmix



BERTICOT ROUGE

Dit gerecht met falafel serveren we met een stevige Berticot van cabernet sauvignon, zwarte bessen en fijne tannines.



Rode paprika *



Verse gember



Verse munt *



Botersla *



Limoen



Groentemix *



Falafel *



Tortilla's



Yoghurt-tahinsaus *



Totaal: 35-40 min.



Veggie



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 5 dagen

Door de paprika in deze falafelwrap te poffen in de oven, wordt hij boterzacht en zoet. Erbij serveer je een yoghurtsaus die we voor je op smaak gebracht hebben met tahin. Tahin is een pasta gemaakt van sesamzaad, die goed samengaat met de smaak van kikkererwten - het hoofdingrediënt van bijvoorbeeld hummus maar ook van deze falafel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, 2x aluminiumfolie, 3x kom, fijne rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **wrap met falafel, gepofte paprika en tahinsaus.**



1 PAPRIKA POFFEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **rode paprika** op een bakplaat met aluminiumfolie. Pof de **paprika** 20 – 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is en de schil geblakerd (zie tip). Draai halverwege om. Haal de **paprika** uit de oven en leg direct in een kom. Dek af met aluminiumfolie en laat afkoelen totdat je de **paprika** kunt aanraken zonder je te branden.



4 FALAFEL BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en bak de **falafel** in 5 – 6 minuten rondom bruin. Meng ondertussen in een kom de **botersla** met de helft van de zoetzure **groentemix**. Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm de laatste 2 – 3 minuten mee met de **paprika** in de oven.



2 RASPEN EN SNIJDEN

Schil ondertussen de **gember** en rasp fijn. Snijd de blaadjes **munt** in reepjes. Snijd de **botersla** in repen en pers de helft van de benodigde **limoen** uit. Snijd de overige **limoen** in partjes.



5 PAPRIKA SNIJDEN

Trek voorzichtig de schil van de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in repen. (Let op: er kan hete stoom uit de paprika komen!) Breng op smaak met peper en zout.



3 GROENTEMIX MENGEN

Maak in een kom een dressing van de wittewijnazijn, ½ el van het **limoensap** per persoon, de geraspte **gember** en de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **groentemix** en de helft van de **munt** toe en schep goed om. Laat intrekken.



6 SERVEREN

Verdeel de **tortilla's** over de borden en leg er een paar blaadjes **sla**, wat van de **groentemix** en de **paprika** op. Verdeel de **falafel** en de **yoghurt-tahinsaus** erover. Bestrooi met de overige **munt** en serveer met de partjes **limoen** en de overige **groentemix**.

★ TIP

Heeft de schil van de paprika flink wat zwarte plekjes? Geen probleem! Juist dat geeft die lekkere grillsmak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt (blaadjes) 23 *	9	18	27	36	45	54
Botersla (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
Falafel (g) 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Tortilla's (st) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Yoghurt-tahinsaus (el) 7) 11) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	1891 / 452	443 / 106
Vet totaal (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,9
Koolhydraten (g)	45	11
Waarvan suikers (g)	29,1	6,8
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	1,9	0,4

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 23) Selderij

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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 41 | 2017

