



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 10
2015

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

Volkoren pitabrood met falafelburgers, salade en yoghurtsaus

Een gezonde variant op de normale burger

Radijs heeft een pittige smaak en kun je met schil eten. Houd je wat radijsjes over? Snijd deze dan in plakjes en gebruik dit als broodbeleg. Tip: om de falafelburgers stevig te krijgen is het belangrijk dat je het falafeldeeg goed en stevig kneedt.



25-30 min



gemakkelijk



Falafeldeeg



Veldsla



Radijs



Komkommer



Dille



Volkoren pitabrood



Yoghurtsaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Falafeldeeg (g) 1)	150	300	450	600	750	900
Veldsla (g) ⊕	35	65	100	125	150	175
Radijs	5	10	14	19	24	28
Komkommer ⊕	½	¾	¾	¾	1	1
Dille (takjes) ⊕	1	2	3	4	5	6
Volkoren pitabrood 1)	2	4	6	8	10	12
Yoghurtsaus (g) 3) 10) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)*	4	4	4	4	4	4
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (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 **3)** Eieren

10) Mosterd

Kan sporen bevatten van **19)** Pinda's **22)** Noten

Benodigdheden

Saladekom, koekenpan

Voedingswaarden Calorieën: 787 kcal | Eiwit: 20 g | Koolhydraten: 89 g | Vet: 34 g, verzadigd vet 3 g | vezels: 9 g



1 Verwarm de oven voor op 250 graden of maak gebruik van een broodrooster.



2 Kneed het falafeldeeg en draai hiervan 2 ballen per persoon. Druk deze vervolgens plat tot burgers.

3 Snijd of schaf de komkommer en radijsjes in dunne plakken. Scheur de veldsla klein en snijd de dille fijn. Meng alle vier in een saladekom.



4 Verhit 4 el zonnebloemolie in de koekenpan en bak de falafelburgers 3 - 4 minuten aan elke kant bruin. Schud regelmatig met de pan om te voorkomen dat de falafelburgers aanbakken.

5 Besprenkel de pitabroodjes met water en bak de pitabroodjes 5 minuten in de oven of broodrooster of tot ze bruin zijn.

6 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, honing, witte wijnazijn, peper en zout en meng de dressing met de salade.

7 Verdeel de pitabroodjes en falafelburgers over de borden. Serveer met de salade en yoghurtsaus.



Tip! Zijn de falafelburgers eerder klaar dan de pitabroodjes? Zet het vuur onder de falafel laag, dan blijven ze warm tot de rest klaar is.