



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 01
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

In Libanees platbrood gerolde falafel met rodekool

Een gerecht uit het Midden-Oosten met Hollandse rodekool

Falafel wordt bijna overal in het Midden-Oosten gegeten. Falafel wordt gemaakt van gestampte kikkererwten. Je maakt hier zelf balletjes van. Hoe je dit gemakkelijk doet lees je op ons blog. Je verpakt de falafelballetjes in volkoren Libanees platbrood met Hollandse rodekool die voor jouw gemak al is voorgesneden.



20-25 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Rode ui



Falafel deeg



Ijsbergsla



Rodekool



Turkse yoghurt



Komijn



Volkoren Libanees platbrood

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Falafeldeeg (g) 15	150	300	450	600	750	900
IJsbergsla (g) 15	50	100	150	200	250	300
Rodekool (g) 15	100	200	300	400	500	600
Turkse yoghurt (ml) 7) 15	50	100	150	200	250	300
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren Libanees platbrood 1)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	3	3	3	3	3	3
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigdheden

Saladekom, 2 x koekenpan, aluminiumfolie

Voedingswaarden 887 kcal | 25 g eiwit | 109 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 21 g vezels



1 Snipper de rode ui. Draai 6 falafelballetjes per persoon: kneed met vochtige handen het deeg goed en rol er dan balletjes van.



2 Meng in een saladekom de ijsbergsla met de helft van de rodekool. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn en peper en zout en meng met de salade.

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. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



4 Verhit ondertussen de olijfolie in een tweede koekenpan en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de overige rodekool toe en bak 5 - 7 minuten op middelmatig vuur. Bestrooi met de helft van de komijn.

5 Maak een saus van de Turkse yoghurt en overige komijn.

6 Maak de koekenpan van de falafel schoon en verhit op middelmatig vuur. Besprenkel het platbrood met water en verwarm het platbrood 30 seconden per kant in de koekenpan.

7 Verdeel het platbrood over de borden. Beleg naar wens met de rodekool, salade, falafel en Turkse yoghurt.



Tip! Om ervoor te zorgen dat je zonder trek de tafel weer verlaat, vul je voor dit gerecht twee platbroden. Hierdoor bevat het gerecht wel meer calorieën dan je van ons gewend bent. Wil je het aantal calorieën verlagen? Vul dan maar één platbrood en meng de overige ingrediënten en falafelballetjes tot een salade met Turkse yoghurt.