



Tortilla's met falafel & feta

Met hummus-yoghurtsaus en verse munt



Totaal: **25-30** min.  Veggie

 Gemakkelijk

 Eet binnen **5** dagen

Mezze zijn de Midden-Oosterse variant op de Spaanse tapas. Vandaag maak je van allerlei losse hapjes een verrassend zomers gerecht met falafel, hummus en tortilla's. Voor het echte vakantiegevoel zet je alles los op tafel zodat iedereen lekker zelf kan pakken.



MUNT

Dit kruid groeit razendsnel en doet het goed in een pot op de vensterbank. Van verse muntthee tot smaakmaker in salades - met munt kun je alle kanten op.



Courgette *



Tomaat *



Falafel met tomaat *



Tortilla



Hummus ras el hanout *



Volle yoghurt *



Feta *



Verse munt*



BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x koekenpan, bakplaat met bakpapier en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **tortilla's met falafel & feta**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven op 180 graden. Snijd de **courgette** en de **tomaat** in dunne halve plakken.



2 FALAFEL BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de **falafelballetjes** 7 – 8 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om. Haal daarna uit de pan en bewaar op een bord met keukenpapier.



3 COURGETTE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een andere koekenpan en bak de **courgette** 7 – 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4 TORTILLA VERWARMEN

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm ze 2 – 3 minuten in de oven.



5 GARNERING VOORBEREIDEN

Meng in een kom de **hummus** met de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout. Verkruimel de **feta** en snijd de **verse munt** fijn. Snijd de gebakken **falafel** doormidden.



6 SERVEREN

Verdeel de **hummus-yoghurtsaus** over de **tortilla's**. Verdeel daar overheen de plakjes **tomaat**, **courgette** en als laatste de **falafel**. Garneer met de **feta** en **verse munt** en bestrooi naar smaak met peper.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Falafel met tomaat (g) *	125	250	375	500	625	750
Tortilla (st) 1) 20) 22)	2	4	6	8	10	12
Hummus ras el hanout (g) 11) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Verse munt (blaadjes) 23) *	10	20	30	40	50	60

*Zelf toevoegen

Olijfolie* (el)	2	2	3	3	4	4
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3448 / 824	594 / 142
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,0
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	16,4	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,7	0,6

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 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).

★TIP: Je kunt de tortilla na het bellegen in stukjes snijden of in zijn geheel orollen.

WEEK 30 | 2018

