



# Falafel met een 'broodje' van portobello

Met friet en botersla



Vastkokende  
aardappelen



Peen \*



Portobello \*



Botersla \*



Tomaat \*



Rode ui



Falafeldeeg \*



Mayonaise \*



Magere yoghurt \*



Kerriepoeder



Totaal: 40-45 min.



Veggie



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen

De portobello is een uit de kluiten gewassen kastanjechampignon. Met zijn kastanjebruine hoed is deze zware jongen een robuuste, vlezige paddenstoel en daardoor goed geschikt als burger. Je belegt de portobello met falafel. Deze balletjes zijn gemaakt van kikkererwten en zitten dus boordevol eiwitten.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kom, keukenpapier en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **falafel met een 'broodje' van portobello**.



### 1 FRIET MAKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en **peen** en snijd er dunne frietjes van. Meng de **aardappelen** en **peen** met ½ el olijfolie per persoon, verdeel over een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout. Bak de frietjes 30 – 40 minuten in de oven goudbruin, schep halverwege om.



### 4 FALAFELBURGERS MAKEN

Maak **falafelburgers** van 75 gram per persoon van het **falafeldeeg**. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de andere helft van de **rode ui** en de **falafelburger** 4 – 6 minuten per kant.

★**TIP:** Geen fan van rauwe ui? Bak dan alle ui in plaats van de helft in stap 4 en voeg na het bakken de helft van de ui aan de salade toe.



### 2 'BROODJE' BAKKEN

Besprenkel ondertussen de **portobello's** aan beide kanten met de balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Verwarm een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **portobello's**, zonder olie, 4 – 6 minuten per kant. Het kan lijken alsof dit aanbrandt, maar na enkele minuten laat de **portobello** vocht los. Voeg dus geen olie toe. Leg de **portobello's** na het bakken op een bord met keukenpapier om het vocht op te nemen.



### 5 SAUSJE MAKEN

Meng de **mayonaise** met de magere **yoghurt** en het **kerriepoeder**. Breng de saus op smaak met peper en zout ★★.

★★**TIP:** Houd je van een beetje pittig? Voeg dan ½ tl sambal per persoon aan het sausje toe.



### 3 SALADE MAKEN

Scheur ondertussen de **botersla** klein, houd per persoon 1 slablad apart om later de burger mee te beleggen. Snijd de **tomaat** in dunne parten en de **rode ui** in dunne halve ringen. Meng in een saladekom de **botersla** met de wittewijnazijn, de **tomaten** en de helft van de **rode ui**, breng op smaak met peper en zout en eventueel een beetje extra vierge olijfolie ★.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **frietjes** over de borden. Leg een blad **botersla** op de **portobello**, serveer de **falafelburger** erop en beleg met de gebakken **rode ui** en een beetje saus. Dek de burger af met de andere **portobello**. Serveer de **salade** naast het **'broodje' falafelburger** en de rest van de saus bij de **friet**.

■**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise voor de saus.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	2	4	6	8	10	12
Botersla (krop) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Falafeldeeg (g) 1) 19) 22) *	75	150	225	300	375	450
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Magere yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie						
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2755 / 659	334 / 80
Vet totaal (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,6
Koolhydraten (g)	53	6
Waarvan suikers (g)	12,1	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,3	0,2

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd  
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).