

MARLEY SPOON



Falafelwrap met gegrilde biet

met harissayoghurt en komkommer



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Bij Marley Spoon zijn we van mening dat alles lekkerder smaakt op een wrap. Opgerold in een zachte tortilla komen de smaken namelijk nog meer samen dan anders. Tijd dus voor een snelle variant met een Midden-Oosters accent. Voor deze licht pittige wrap grill je eerst de bietjes zodat ze niet alleen zoet, maar ook rokerig smaken. De dip met de pittige harrisa kruiden maken er een heerlijk feest van!

Wat je van ons krijgt

- 1 pak voorgekookte rode bieten
- 2x falafel van La Vie est Belle ¹¹
- 2 minikomkommers
- 1x wraps ¹
- 2 bekers yoghurt ⁷
- 2 sachets harissa
- 20g verse kruidenmix: munt & Peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- oven
- grillpan of grote koekenpan
- aluminiumfolie

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

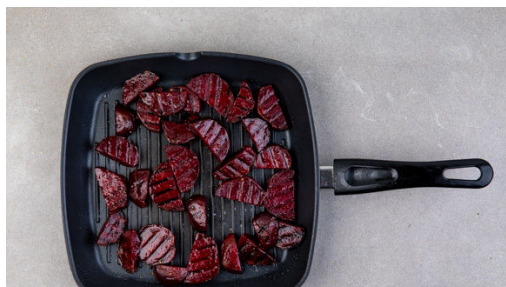
Wacht met toevoegen van de bieten totdat de pan goed heet is!

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

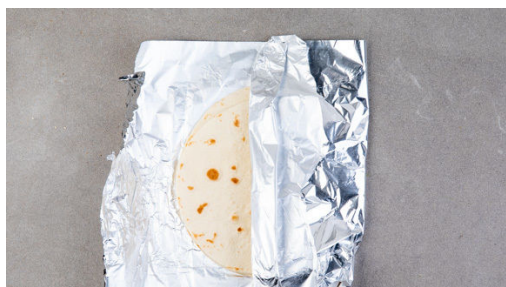
Voedingswaarde per portie

calorieën 617.0kcal, vet 29.3g, eiwit 18.3g, koolhydraten 64.1g



1. Biet grillen

Verwarm de oven voor op 180°C. Neem de **bieten** uit de verpakking, snijd ze doormidden en dan in plakjes. Meng de **bieten** in een kom met 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak. Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur (**zie tip, links**) en grill de **bietenplakjes** 3-4min per zijde tot ze goudbruin zijn en grillstrepen hebben.



4. Wraps opwarmen

Wikkel de **wraps** in aluminiumfolie en warm ze in 2-3min in de oven op.



2. Falafel bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **falafel** in 2-3min per kant goudbruin en gaar.



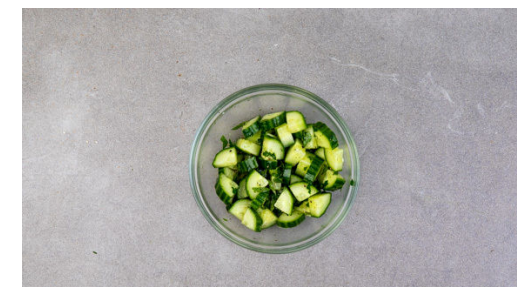
5. Yoghurtsaus maken

Meng de **yoghurt** met **1tl harissa** en een snuf zout. Proef en voeg evt. naar wens meer **harissa** toe. Pluk de **verse kruidenblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg.



3. Komkommer snijden

Snijd de **minikomkommers** in de lengte in vier repen en vervolgens in stukjes.



6. Komkommersalade maken

Meng de **komkommer** met **2/3e van de verse kruiden**, 1tl olijfolie, 1tl azijn, zout en peper. Beleg de **wraps** met de **gegrilde bieten**, **gebakken falafel**, **komkommersalade** en de **rest van de verse kruiden**. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en rol de **wraps** op.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**