

INGREDIËNTEN

- 1 pak Garden Gourmet Falafel pikant
- 60 g geraspte wortel
- 80 g gemengde slablaadjes
- 300 g kant-en-klare geroosterde groenten
- 80 g couscous
- 8 el verse munt
- 4 el zure room met verlaagd vetgehalte en uiendip
- 2 el zoete chilisaus
- 2 tl olie
- sap van een citroen
- 2 flatbreads of wraps



Probeer deze pittige falafel van rode peper in een pitabroodje met een verfrissende salade van couscous. Een echte traktatie geïnspireerd door het Midden-Oosten!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Verwarm de oven

Verwarm de oven voor op 180 ° C (160 ° C voor heteluchtovens), gasstand 4. Rooster de groenten voor de couscous volgens de instructies op de verpakking.

2. Leg de falafel op de bakplaat

Leg de falafel op een bakplaat en verwarm 8-10 minuten, doe het platte brood de laatste 3-4 minuten in de oven om het door te warmen.

3. Vul de wraps

Bouw de wraps - verdeel de ingrediënten over de wraps. Halveer de falafel of breek er voorzichtig overheen en vouw het platte brood voorzichtig om.

4. Serveren maar!

Servere bij de salades en geniet ervan!

CHECK VOOR MEER RECEPTEN GARDENGOURMET.NL