

Broodjes



voor ± 2-3 personen



PITABROODJE MET FALAFEL, KOMKOMMER EN SLA

4 biologische pita broodjes

1 eetlepel kokosolie

1 pakje biologische falafel

2 eetlepels biologische volle yoghurt

1/2 biologische komkommer

1 teentje biologische knoflook

1 biologische tomaat

vers gemalen peper en zout

50 gr gemengde biologische sla

BEREIDING

Verwarm de oven voor zoals aangegeven op de verpakking van de pitabroodjes. Was daarna de sla en laat deze goed uitlekken, droog even na met wat keukenpapier. Was daarna de komkommer en de tomaat en droog ook deze met wat keukenpapier. Verwijder het steeltje van de tomaat en snij deze daarna door midden. Snij daarna het topje van de tomaat af en snij de tomaat daarna in plakjes. Snij hierna ook de komkommer in plakjes en zet dit even aan de kant. Pak een schaalje en doe daar de yoghurt in. Pak daarna het teentje knoflook en maak deze schoon. Snij daarna het teentje door de midden, verwijder de kern en snij het teentje knoflook heel fijn of pers het met een knoflookpers bij de yoghurt. Maal over de yoghurtsaus wat vers gemalen peper en zout en roer het dan goed door elkaar. Zet nu een koekenpan op het fornuis en doe de kokosolie in de pan. Verwarm deze en voeg dan de falafel toe. Bak deze om en om goud bruin. Doe ondertussen de pitabroodjes in de oven en bak deze zoals aangegeven op de verpakking. Pak daarna de borden en verdeel de broodjes over de borden en snij deze half open. Doe dan de sla, een paar plakjes komkommer en een plakje tomaat in het broodje. Doe daarna de falafel in het broodje en maak het geheel af met een beetje yoghurtsaus.