

## INGREDIËNTEN

**Voor 2 personen**
**Voor de falafel**
200 gr falafel
2 grote pitabroodjes (80 gr per stuk)
1 paprika (kleur naar keuze)
1 rode ui
handje sla

**Voor de tzatziki**
200 gr Griekse yoghurt
250 gr komkommer (halve)
twee teentjes knoflook
5 ml citroensap (of azijn)
peper
zout

# FALAFEL MET GEROOSTERDE PAPRIKA EN TZATZIKI

**Bevat per portie:** Kcal: 561 | Eiwit: 20 gr | Koolhydraten: 67,2 gr | Vet: 22,3 gr | Vezels: 9,9 gr

## ZO MAAK JE HET

**De tzatziki**
• Snij de komkommer in de lengte doormidden en haal met een theelepel de zaadlijsten eruit.
• Rasp de komkommer met een grove rasp en laat het verder uitlekken in een zeef. Eventueel kun je het ook voorzichtig uitknijpen met je handen, dat gaat wat sneller
• Hak de knoflooktenen zo fijn mogelijk. Je kunt natuurlijk ook de knoflookpers gebruiken.
• Meng de komkommer en knoflook door de Griekse yoghurt en voeg peper, zout en citroensap naar smaak toe. In plaats van citroensap kun je ook azijn gebruiken.

**De falafel**
• Verwarm de pitabroodjes in de oven.
• Bereid de falafel volgens de bereidingswijze op de verpakking.
• Snij de paprika in groven stukken. Besmeer ze met een heel klein beetje olijfolie en grill ze in een grillpan of koekenpan.
• Snij de rode ui in dunne ringen.
• Snij de pitrabroodjes doormidden. Smeer er eerst wat tzatziki in en vul ze daarna met de falafel, paprika, rode ui en sla.
• Serveer de pita's met de rest van de tzatziki en de (eventuele) rest van de paprika, ui en sla.

# TIPS EN TRICKS

• Als je in de gelegenheid bent om de tzatziki (een dag) van tevoren te maken dan raad ik je dat absoluut aan. De smaak wordt daar echt beter van.