



**HELLO
FRESH**

Falafel met zhoug en witte kaas

met gebakken groenten, krieltjes en peterselie

Caloriebewust

Preparation time : 45 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/nl-NL/recipes/falafel-met-zhoug-en-witte-kaas-225>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

No special utensils

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafel (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Krieltjes (gram)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zhoug (gram)	25	45	70	90	115	135
Witte kaas (gram)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie (gram)	5	10	15	20	25	30
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3		
[Plantaaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2		
Water voor saus (ml)	½	1	1½	2		
Peper en zout (naar smaak)	to taste	to taste	to taste	to taste		

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energie (kJ)	2860 kJ
Energie (kcal)	684 kcal
Vetten	34.1 g
waarvan verzadigd	7.5 g
Koolhydraten	67.4 g
waarvan suikers	21.1 g
Vezels	18.6 g
Eiwitten	19.4 g
Zout	2.6 g

Allergens

Melk (inclusief lactose), Soja, Tarwe, Mosterd, Gluten, Kan sporen van allergenen bevatten

Always check the product labels for allergen information.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Halveer de krieltjes en kook 5 minuten voor. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de ui in kwarten en snijd de paprika in dunne reepjes.
- Snijd de aubergine en de courgette in dunne halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje: De courgette in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof zorgt onder andere voor een goede weerstand.



Falafel bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de falafel 6 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Sprenkel de helft van de zhoug (let op: pittig! Gebruik naar smaak) over de groenten en schep goed om.



Groenten bakken

- Voeg de groenten, knoflook, krieltjes en 3/4 van de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan een grote kom. Besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot gaar. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Verkruimel de kaas erover en bestrooi met de peterselie.
- Besprenkel met de mayonaise en de overige zhoug naar smaak.

Enjoy your meal!