Falafelwrap



Ingrediënten

- 1 kg Falafel Ardo
- 500 g Tomatenblokjes Ardo
- 500 g Kikkererwten Ardo
- 200 g Paprikablokjes rood/groen/geel Ardo
- 50 g Sjalotten Ardo
- 10 g Chiliblokjes Ardo
- 10 g Knoflookblokjes Ardo
- 2 dl groentebouillon
- Komijn
- 30 wraps
- 300 g Romeinse sla
- 300 g rucola

Methode

1. Bereid een pittige tomatensaus met de tomatenblokjes, paprika, chili, knoflook, sjalotten en komijn.
2. Voeg de kikkererwten toe en laat sudderen in de saus gedurende 15 minuten, breng op smaak met peper en zout.

3. Bind met wat maïszetmeel indien nodig.
4. Leg de falafel op een ovenplaat en bak ze gedurende 10-14 minuten op 180°C.
5. Maak een wrap met de pittige kikkererwten, 4 falafels en Romeinse sla.
6. Serveer met wat rucola en 3 extra falafels.

Dit recept is van ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be