



## Pita broodjes met falafel

met courgette en tzatziki

We vullen vandaag de pita's met overheerlijke falafels die je in een handomdraai op tafel zet! Erbij een lekker frisse tzatziki (yoghurt met komkommer) waarmee je het broodje vol kunt stoppen. Snel, makkelijk en fantastisch lekker.

20 min | 697 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website*



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Courgette	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Falafel	<b>g</b>	100	200	240	400
Pitabroodjes volkoren	<b>st</b>	2	4	6	8
Snackkomkommer	<b>st</b>	1	2	3	4
Volle roeryoghurt	<b>ml</b>	35	75	110	150
Little gem	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	1	2

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<b>el</b>	1	2	2	3
Gemalen komijn	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht  
online met  
#ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Was de courgette en snijd in blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de courgette lichtbruin en zacht. Breng op smaak met zout en peper. Bak de falafel balletjes 5 minuten met de courgette mee.
2. Besprenkel de pitabroodjes met water en rooster de broodjes in je broodrooster of in een koekenpan.
3. Was de little gem, laat goed uitlekken en snijd klein. Schil of was de komkommer en rasp deze of snijd heel erg klein. Meng de komkommer met de yoghurt, uitgeperste knoflook, komijn, peper en zout.
4. Snijd de warme pitabroodjes open zodat je een 'zakje' hebt en vul met een lepel tzatziki, little gem, falafel balletjes en courgette. De overgebleven groenten serveer je er naast.

*Tip: Uiteraard mag je de komkommer ook gewoon in stukjes snijden en er knoflooksaus bij serveren!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

