



Tosti met falafel en hummus

Tosti tijd 2 PERSONEN
⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥞 6 el zonnebloemolie
- 🥞 6 falafel
- 🥞 2 Italiaanse bollen
- 🥞 4 el baba ghanoush
- 🥞 4 el rode pesto
- 🥞 1 geroosterde paprika, in reepjes, pot
- 🥞 4 plakjes rookkaas of cheddarkaas
- 🥞 4 el hummus

MATERIAAL: oven met bakplaat

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de zonnebloemolie en bak hierin de falafelballetjes circa 6 minuten.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Snijd de Italiaanse bol open en pluk het meeste broodkruim eruit.
4. Rooster de bol circa 5 minuten in de oven.
5. Neem het brood uit de oven.
6. Besmeer 1 kant met de baba ghanoush (auberginespread) en de andere kant met de pesto.
7. Leg daarop de falafel en vervolgens de paprikareepjes.
8. Beleg met de rookkaas of cheddar.
9. Zet het deel met de falafel circa 3 minuten onder de ovengrill, tot de kaas is gesmolten.
10. Verdun de hummus met 1 á 2 eetlepels water.
11. Haal het broodje uit de oven, leg het kapje erop en serveer met de hummus als dipsaus.

TIP: Met een groene salade erbij wordt deze tosti een complete maaltijd.

BRON: [boodschappen.nl](https://www.boodschappen.nl)

