

Falafel (plm 30 minuten)

Dit recept is gemakkelijk om te maken. Je kunt variëren met kruiden zoveel je wilt, je voegt iets toe of je laat iets weg. En je kunt de hoeveelheden aanpassen zoals je wilt. Gewoon proberen. Handig is het om het beslag een dag van tevoren te maken en in de koelkast te bewaren. Dat scheelt weer tijd op de dag zelf.

Ingrediënten voor 2 tot 3 personen:

1 blikje kikkererwten, uitlekgewicht plm. 300 gr

1 theelepels paprikapoeder

½ theelepels komijn

1 theelepels kurkuma of kerriepoeder

1 teentje knoflook, uitgeperst

1 theelepels citroensap

2 eetlepels bloem

enkele eetlepels siffofie

evt. extra benodigdheden: staafmixer

Pureer de kikkererwten met de kruiden, citroensap, knoflook en 1 eetlepel bloem in een staafmixer of met een vijzel of verk. Voeg dan telkens een scheutje siffofie toe. Het beslag moet zich vormen tot 1 grote bal en moet een beetje smeugig zijn en aan je lepel blijven hangen. Voeg gewoon nog wat olie of bloem

toe indien nodig. Maak er kleine balletjes van (met bv een lepel) en druk ze plat.



Giet een scheutje olijsje in een pan en bak de koekjes in ongeveer 8 minuten bruin. Lekker met couscous en salade. Of met een pitabroodje.

