

Falafel (plm 30 minuten)

Dit is een top recept om falafel 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/ paar uur van tevoren te maken en in de koelkast te bewaren. Dat scheelt weer tijd op de dag zelf en het beslag kan wat 'opstijven'.

Ingrediënten voor 2 tot 3 personen:

1 blikje kikkererwten, uitslaggewicht plm. 300 gr

1 theelepel paprikapoeder

½ theelepel komijn

1 theelepel kurkuma of kerriepoeder

1 theelepel citroensap

1 ei

1 ui, gesnipperd

enkele eetlepels olijfolie

1 beschuit fijngeknopen/ paneermeel

Pureer de kikkererwten met de kruiden, citroensap, ui en ei met een staafmixer of met een vijzel of vork. Voeg wat beschuit of paneermeel toe totdat het beslag plakt en je er balletjes van kunt maken. Voeg evt olijfolie toe als het te beslag te droog wordt.



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

Giet een scheutje olietjes in een pan en bak de koekjes in ong. 8 minuten bruin.



Lekker met een broodje, salade en/of couscoussalade.

