



RECEPT VOOR:

FALAFEL MET KNOFLOOK-MUNT SAUS



JE HEBT NODIG VOOR DE FALAFEL:

- gewelde kikkererwten ongeveer 450 gram
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 2 tl koriander (of verse koriander 1el)
- 1 tl Djintan (komijn)
- 1 tl kurkuma (erg gezond!)
- snufje zout
- tabasco

JE HEBT NODIG VOOR DE SAUS:

- 250 gram Turkse (dikke) yoghurt
- handjevol verse muntblaadjes, fijngesneden
- 2 el biologische mayonaise
- 2 middelgrote geperste knoflooktenen
- (snufje) zout
- tabasco

ZO MAAK JE HET:

Spoel de kikkererwten en maal ze samen met alle andere ingrediënten samen tot een smeuvige massa. Maak van het mengsel kleine platte hoopjes (ongeveer 16 -20 stuks) op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bak de falafelballetjes in een oven van 200 graden in ongeveer 20 minuten totdat ze bruin en krokant worden. Draai ze nog even om en laat ze nog ongeveer 10 minuten in de oven totdat ook die kant mooi bruin en knapperig is.

Maak ondertussen de knoflook-munt saus. Meng de yoghurt en de mayonaise. Voeg daarna alle andere ingrediënten toe. Bij het opdienen kan je alles in aparte schaaltes serveren. Doe wat van de sla, tomaat, komkommer, falafel en muntsaus in een pitabroodje en smullen maar!



*Lekker voor erbij:
Pitabroodjes en sla!*

Recept: Ruchama Mast