Falafel, vegetarische balletjes

Falafel, dit recept ontbrak nog op m’n site. Wel heb ik er al de Griekse variant op staan, nl. de rewithia keftedes. Maar deze zijn toch niet helemaal hetzelfde als de bekende falafel. Nu zijn er van falafel ook vele varianten, het is maar welke specerijen je erbij doet.

Maak er gelijk ook wat tzatziki bij en je hebt een heerlijk borrelhapje.

Voor 30 hapjes/balletjes

Bereidingstijd: ongeveer 30 minuten (+24 uur “week”tijd)

Ingrediënten

- 250 gram gedroogde* kikkererwten
- 2 teentje knoflook
- 1 theelepel cayennepeper
- 2 theelepels kurkuma
- 1 eetlepel peterselie
- 1/2 theelepel venkelzaad
- Zout naar behoefte (ik gebruik ong. 2/3 theelepeltje)
- 1 ei
- 1 ui
- 2 eetlepels bloem
- 3 eetlepels olijfolie

Bereiding falafel

1. Zet de kikkererwten ongeveer 24 uur van tevoren in koud water om te laten wellen/weken.
2. Het is niet de bedoeling dat je ze kookt, maar spoel ze voor gebruik wel even af onder koud water.
3. Doe alle kikkererwten in de keukenmachine tezamen met alle andere ingrediënten (m.u.v. de bloem).
4. Laat de machine nu draaien totdat je een gladde massa krijgt, dit kan best wel even duren.
5. Als het mengsel te vochtig is, doe er dan een eetlepeltje bloem bij. Is het te droog, voeg dan een eetlepeltje water toe.
6. Draai vervolgens balletjes.
7. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de balletjes** op halfhoog rondom bruin.

* gebruik geen voorgekookte kikkererwten, deze zijn te nat en dan moet je erg veel bloem toevoegen met als gevolg dat de smaak verandert.

** vind je t handiger om mini burgers te hebben, druk ze dan wat plat.

Voedingswaarde per falafel balletje

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
42	1,5	0,2	2	4,8	1,7	0,08