



Zelfgemaakte falafelballetjes

Ingrediënten:

Voor 4 personen

250 gr kikkererwten uit een pot

1 ui

3 teentjes knoflook

3 el peterselie

1 tl komijn

1 dikke tl korianderpoeder

½ tl geelwortel of kurkuma

Peper en zout

9 el speltmeel of boekweitmeel

1 tl bakpoeder

1 l olijfolie om in te bakken

(geen zonnebloemolie)

Bereiding:

Giet de kikkererwten af en goed afspoelen met koud water. Ui en knoflook, schillen en fijnhakken.

Kikkererwten met ui, knoflook en peterselie pureren in de keukenmachine, blender of met een staafmixer tot een soort pasta. Voeg dan de kruiden toe en blend die even mee. Goed mengen.

Giet de pasta in een kom en voeg het meel lepel voor lepel toe en met een lepel er goed doorheen roeren. Ten slotte het bakpoeder toevoegen, meng tot alles glad is. Als het deeg nog te modderig is, voeg dan nog wat meel toe.

Steeds een eetlepel van het deeg met je vingertoppen omvormen tot kleine balletjes.

Verhit de olie in een pan op een hoogste vuur. Of de temperatuur is goed test je door een falafel in het deeg te houden. Als de olie flink gaat borrelen, is het goed. Leg de ballen in de hete olie en bak ongeveer 2-4 minuten, tot ze mooi bruin en knapperig zijn.

Leg de gebakken balletjes tussen vellen keukenpapier zodat ze niet zo vet zijn als je ze eet.

