DE PERFECTE FALAFEL

Land: Libanees/Syrisch
Maaltijd: Hapjes
Porties: 4 personen
Bereidingstijd: 40 min. + 24 uur weken

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 500 gram gedroogde kikkererwten (24 uur geweekt)
- 1 kleine ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 bosje platte peterselie
- 1 tl komijnpoeder
- 1/2 tl pul biber (of chilipoeder)
- 8 gram bakpoeder
- 1 liter zonnebloemolie

voor erbij

- 2 kropjes little gem sla
- 2 tomaten
- 2 snackkomkommers
- 1 citroen
- 100 ml yoghurt (of sojayoghurt)
- 3 el tahin
- Arabisch platbrood

extra nodig

- keukenmachine

WAT GA JE DOEN

Snijd de ui in kwarten en pel de knoflooktenen. Hak de peterselie grof. Doe de kikkererwten, ui, knoflook en peterselie in de keukenmachine. Mix tot een gladde puree. Voeg een scheutje water toe als het een beetje droog is, het mag een licht smeuïg mengsel worden, maar niet te nat, want dan gaat het vormen van de falafel straks heel lastig.

Voeg het komijnpoeder, pul biber, bakpoeder en een flinke snuf zout toe en mix nog heel kort tot alles goed gemengd is.

Snijd de sla in dunne reepjes. Snijd ook de tomaten en komkommers in smalle reepjes. Verwijder

de schil en het wit van een halve citroen en snijd hier kleine partjes van. Maak het yoghurtsausje door de yoghurt te mengen met de tahin, het sap van de andere halve citroen, een snufje zout en nog een klein beetje komijnpoeder.

Verhit de zonnebloemolie tot deze goed heet is. Als je een thermometer hebt, kun je 180-190°C aanhouden. Ik doe het meestal op gevoel: de olie moet goed heet zijn, maar de falafel moet niet verbranden.

Vorm met je handen of tussen 2 lepels kleine platte bolletjes van ongeveer 3 cm breed. Maak eventueel een gaatje in het midden, zo weet je zeker dat het midden ook goed gaar is.

Bak de falafel ongeveer 4-5 minuten in de hete olie tot de falafel mooi bruin is. Keer halverwege. Bak niet teveel falafel in één keer, want dan daalt de temperatuur van de olie teveel en wordt je falafel niet lekker. Je kunt tijdens het bakken een nieuwe lading falafel vormen, zo gaat het heel efficiënt.

Doe ongeveer 4 of 5 stukjes falafel in een platbrood of pitabroodje. Maak af met sla, tomaat, komkommer, citroen en de yoghurtsaus.