

Broodje falafel met yoghurtsaus



Ingrediënten voor 1 persoon:

Yoghurtsausje:

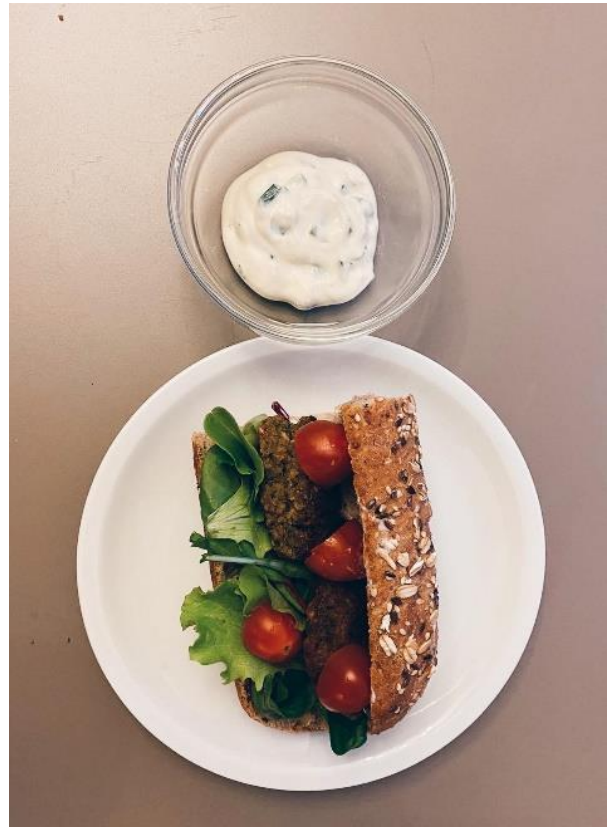
- 1/3 komkommer
- 1 koffielepel dille
- 3 eetlepels magere yoghurt OF Griekse yoghurt 0% vetgehalte
- 1 koffielepel dille
- peper

Falafels:

- ¼ teentje knoflook
- ¼ sjalot
- 1 koffielepel olijfolie
- 110 g kikkererwten (in blik)
- 1 koffielepel volkoren tarwebloem
- 1 koffielepel komijn
- ½ hand verse peterselie
- peper & zout
- 1 koffielepel olijfolie

Over ige:

- 1/3 van een klein bruin stokbrood
- rauwkost naar keuze (bijv. enkele kerstomaten, wat gemengde salade, komkommer,..)



Bereidingswijze

Yoghurtsausje:

- Schil de komkommer, halveer hem in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Rasp nadien de komkommer.
- Doe de geraspte komkommer in een vergiet en laat deze goed uitlekken.
- Was de dille, snijd deze fijn en meng dit samen met de (uitgelekte) komkommer in de yoghurt.
- Heb je geen last van rauwe look, kan je hierbij ook ¼ teentje knoflook persen.
- Kruid verder af naar smaak. Laat dit sausje zeker eventjes staan zodat de smaken goed kunnen intrekken.

De falafels:

- Pers de knoflook, snijd de sjalot fijn en bak deze samen met de olijfolie in een antikleefpan.
- Giet het water weg van de kikkererwten en spoel de kikkererwten goed af.
- Doe deze samen met het ui-lookmengsel, de bloem, het komijnpoeder en de peterselie in een keukenrobot. Mix dit tot een grof mengsel. Kruid af naar smaak met peper en zout.
- Maak hiervan 3 à 4 balletjes en bak deze goudbruin in een antikleefpan met de overige olie.

Afwerking:

- Snijd het stokbroodje doormidden, beleg met de falafelballetjes, de gespoelde rauwkost en het yoghurtsausje.

Tip

- Kant- en klare falafelballetjes bevatten meer vet dan de zelfgemaakte, het is dus een gezondere keuze om ze zelf te maken.
- Maak deze balletjes in een grotere portie zodat je individuele porties kan invriezen voor later.
- Zorg voor variatie: vervang bijvoorbeeld het broodje door een zelfgemaakte couscous salade of serveer de balletjes bij de warme maaltijd ter vervanging van het stuk vlees/vis.