



ZELFGEMAAKTE FALAFELBALLETJES



2 PERS.



15 MIN



VEGGIE

INGREDIËNTEN

- 200 gram uitgelekte kikkererwten
- Bos verse peterselie
- Halve ui (50 gram)
- 1 eetlepel bloem
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel komijn
- Peper
- Zout
- Halve eetlepel cayennepeper
- 2 eetlepels olijfolie



STAP 1

Laat de kikkererwten uitlekken tot ze goed droog zijn.

STAP 2

Dep nog eens af met een stuk keukenrol.

STAP 3

Plet de kikkererwten met een vork tot een stevige massa.

STAP 4

Snijd de peterselie en ui fijn en plet de knoflookteentjes meteen met de knoflookpers.

STAP 5

Doe alle ingrediënten in een kom en meng alles door elkaar.

STAP 6

Voeg ook de eetlepel komijn, peper, (zout) en halve theelepel cayennepeper toe. En enkele takjes peterselie.

STAP 7

Draai bolletjes van het mengsel en voeg indien nodig wat bloem toe. Verhit een pan met olie en bak de balletjes goudbruin.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE (6 BALLETJES = 1 PORTIE = 140 G)

Energie	250 kcal
Vetten	13,1 gram
Koolhydraten	15,5 gram
Koolhydratenporties	1,25
Eiwitten	8,8 gram