

Het belangrijkste bij deze falafel is dat je de ingrediënten heel goed pureert, net zolang tot je een dikke pasta hebt. Als de stukjes grof zijn, verbranden de balletjes sneller en vallen ze tijdens het frituren uit elkaar. Deze puntige falafels hebben een lekker knapperig korstje en zijn vanbinnen smeugig en felgroen. Gebruik gerust verse of ontdooide erwtjes in plaats van tuinbonen; dat is minstens net zo lekker.

FALAFEL VAN VERSE TUINBONEN

350 g gedopte tuinbonen
2 tenen knoflook, geperst
½ bosje verse munt, alleen de blaadjes
½ bosje verse bladpeterselie, alleen de blaadjes
½ theelepel zout
¼ theelepel komijnzaad, gemalen
1 theelepel gemalen koriander
1 eetlepel kikkererwtmeel
230 ml olie, om in te frituren

OPDIENEN MET
pompoen uit de oven
zuurkool, gewone of roze rucola of cress
cashew-yoghurtsaus of tofumayonaise
(zie blz. 53)

VOOR 10 STUKS

Breng een pan water aan de kook en kook de tuinbonen 1 minuut. Giet af en spoel de tuinbonen af onder de koude kraan zodat ze wat afkoelen. Knijp de bonen uit hun velletjes. Je hebt nu ongeveer 250 g heldergroene, dubbelgedopte tuinbonen.

Zet het S-mes in de foodprocessor (of gebruik een goede blender) en hak de munt en peterselie fijn. Voeg de tuinbonen toe en pureer tot het een dikke pasta is. Schep in een mengkom, voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de olie, en kneed kort tot alles goed is gemengd.

Neem twee lepels (eventueel nat gemaakt) en vorm ovaal balletjes met gepunte uiteinden. Frituur 3-4 minuten in de hete olie tot de balletjes mooi bruin zijn (zie tips op blz. 8).

Dien de falafels op in diepe borden met pompoen uit de oven, roze zuurkool en rucola. Besprenkel met cashew-yoghurtsaus of tofumayonaise. Een vullende en voedzame maaltijd!





Kikkererwten zijn niet de enige peulvruchten waarmee je falafel kunt maken. Wat dacht je van rode linzen? Ze hoeven minder lang te weken en de falafels zijn zachter en beter verteerbaar. Zelf combineer ik de linzen graag met Indiase specerijen en wat jonge snijbiet uit mijn tuin, maar experimenteer gerust met eigen specerijen of een andere bladgroente.

FALAFEL VAN RODE LINZEN

90 g rode splitlinzen
40 g snijbiet of spinazie,
fijngesneden
2 tenen knoflook
½ theelepel zout
2 cm verse gember,
geschild, fijngesneden
1 theelepel kerriepoeder
½ theelepel gemalen
koriander
½ theelepel kurkuma
½ theelepel garam masala
½ theelepel gember-
poeder
½ theelepel chilipoeder
(of naar smaak)
230 ml olie, om in te
frituren

OPDIENEN MET
volkorentortilla's
jonge bladsla
supersimpele salsa
(zie blz. 54)
kruiden-avocadodip
(zie blz. 54)

VOOR 12 STUKS

Was de rode linzen grondig en laat ze een nacht in ruim water weken. Giet af, spoel af en laat 5 minuten uitlekken. Zet het S-mes in de food-processor (of gebruik een goede blender) en pureer alle ingrediënten, behalve de olie, tot het mengsel de textuur heeft van grof zand.

Rol balletjes ter grootte van walnoten en druk ze een beetje plat zodat je dikke, ovale falafels krijgt. Maak je handen vochtig om te voorkomen dat de mix te veel kleeft.

Frituur de falafels 4 minuten tot ze mooi bruin zijn (zie tips op blz. 8). Overigens moeten falafelballetjes op basis van kikkererwten altijd gefrituurd worden om ze goed verteerbaar te maken; bak ze dus niet in de oven.

Verwarm de tortilla's in de oven. Leg op iedere tortilla wat sla, 4 of 5 falafelballetjes, een paar eetlepels salsa en wat avocadodip. Rol op en geef er extra saus bij. Of nog beter, zet alle ingrediënten op tafel en laat iedereen zijn eigen wrap maken.



Of deze falafel echt Grieks is, weet ik eigenlijk niet, maar de combinatie van courgette met kikkererwten en tzatziki doet me denken aan een fantastische zomer die ik vele jaren geleden al etend in Griekenland doorbracht.

GRIEKSE FALAFEL

560 g geraspte courgette
1 theelepel zout, plus extra naar smaak
4 eetlepels vers gesneden peterselieblad
¼ theelepel kurkuma
¼ theelepel gemalen komijn
½ theelepel gemalen koriander
80 g kikkererwtenmeel
versgemalen zwarte peper
olijfolie, om in te bakken

OPDIENEN MET
tzatziki (zie blz. 61)
partjes citroen
vers gesneden korianderblad
platbroden

VOOR 14-16 STUKS

Doe de geraspte courgette in een schaal, meng er 1 theelepel zout door en laat 10 minuten staan. Knijp dan het grootste deel van het vocht uit de courgette en gooi dit weg. Roer met een spatel de peterselie erdoor met de kurkuma, komijn, koriander, het meel, de peper en zout naar smaak.

Gebruik een klein uitsteekvormpje of maatlepel om 14-16 even grote balletjes te maken en druk ze een beetje plat.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur, voeg wat olijfolie toe en bak de falafels aan elke kant 3-4 minuten tot ze goudbruin zijn. Dien op met de tzatziki, partjes citroen, koriander en platbroden, of waar je maar trek in hebt!





Dit recept bewijst dat je soms dingen moet proberen die je nog nooit hebt gedaan. Door ingrediënten, zoals paddenstoelen, op lage temperatuur te drogen in plaats van ze te bakken, krijgen ze een fantastisch aromatische smaak. Dit gerecht is het bewijs van hoe natuurlijke ingrediënten met de juiste specerijen in iets heerlijk kunnen veranderen!

PADDENSTOELEN-WALNOOTFALAFEL

60 g walnoten
70 g shiitake (of andere paddenstoelen), fijngesneden
½ kleine courgette (ongeveer 50 g)
1 teen knoflook
klein bosje peterselie, alleen de blaadjes
½ kleine ui (ongeveer 40 g)
2 eetlepels gemalen lijnzaad, of geroosterd, gemalen sesamzaad
1 eetlepel tamari
1 eetlepel extra vergine olijfolie
⅛ theelepel zout
snufje chilipoeder en kaneel
¼ theelepel gemberpoeder
1 theelepel versgeperst citroensap

OPDIENEN MET
sojayoghurt
rauwkost, met de spiraalsnijder gesneden
citroendressing

voedseldroger met droogmatje erin (of een bakplaat bekleed met bakpapier)

VOOR 14 STUKS

Zet het S-mes in de foodprocessor en hak de walnoten fijn. Hak ook de paddenstoelen en de courgette, knoflook, peterselie en ui fijn. Roer alle fijngehakte ingrediënten in een mengkom door elkaar en voeg het lijn- of sesamzaad toe, de tamari, olie, het zout, de specerijen en het citroensap. Roer alle ingrediënten door elkaar tot het een smeulige pasta is.

Schep falafels ter grootte van een walnoot op het droogmatje of de bakplaat.

Zet de droogmachine op 60 °C en verlaag de temperatuur na 1 uur naar 45 °C. Laat de balletjes erin liggen tot ze aan de buitenkant een korstje hebben en vanbinnen nog smeulig zijn (dit duurt ongeveer 4-5 uur extra). Of gebruik de oven: zet deze op de laagste temperatuur, schuif de bakplaat erin en klem een opgerolde theedoek tussen de ovendeur om te voorkomen dat de balletjes te snel drogen.

Omdat deze falafel vrij sterk van smaak is, geef ik er het liefst wat koude sojayoghurt bij en een grote schaal met rauwkost, gesneden met een spiraalsnijder en besprenkeld met een citroendressing. Dit is een heerlijke lichte lunch die goed vult en niet zwaar op de maag ligt.

KRUIDEN-AVOCADODIP

Bij avocado's denkt iedereen aan guacamole. Maar deze vrucht is ook erg lekker als dip: deze romige puree past bij bijna alles.

1 rijpe avocado (ongeveer 250 g), geschild, pit eruit
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel tahini
1 eetlepel versgeperst citroensap
1 theelepel tamari
¼ theelepel cayennepeper, of naar smaak

1 bosje verse kruiden (basilicum, koriander, peterselie, citroenmelisse)
kokosmelk of water, zoveel als nodig is
zout, naar smaak

VOOR ONGEVEER 240 ML

Doe de avocado met de rest van de ingrediënten in een blender of foodprocessor en pureer tot het een gladde saus is (als te dip te dik is doe je er nog wat kokosmelk of water bij). Proef en voeg eventueel extra smaakmakers toe.

In plaats van tahini kun je ook andere noten- of zaden spreads gebruiken, zoals pindakaas. Of varieer eens door knoflook, ui of azijn toe te voegen, afhankelijk van wat je in huis hebt. Hoewel het citroensap het bruiningsproces van de avocado vertraagt, eet je de dip het liefst op dezelfde dag.

SUPERSIMPELE SALSA

Gebakken falafel wordt nog lekkerder met wat rauwkost en een lekkere salsa. Zo wordt het een gebalanceerde maaltijd. Tip: deze eenvoudige salsa smaakt de volgende dag nog beter!

3 rijpe tomaten (ongeveer 550 g), steelaanzet verwijderd
handje verse basilicumblaadjes
3 eetlepels fijngesnipperde ui
1 teen knoflook, fijngesneden

3 eetlepels extra vergine olijfolie
¼ theelepel gedroogde oregano
zeezout, naar smaak
versgemalen zwarte peper, naar smaak

VOOR ONGEVEER 700 ML

Snijd de tomaten doormidden en schep de pitjes en het sap eruit. Snijd het vruchtvlees in blokjes en doe in een mengkom. Scheur de basilicumblaadjes in stukjes en doe ze in de kom erbij, samen met de rest van de ingrediënten. Roer door elkaar en laat minstens een half uur staan zodat de smaken goed kunnen intrekken.

