



Veggiepita met falafel



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (uitlekgewicht: 400 g)
- 5 takjes bladpeterselie (of koriander)
- 4 teentjes knoflook
- 1 ui (gepeld en grof gesneden)
- 1 eetlepel komijnpoeder
- 1 snuifje zout
- 4 eetlepels bloem
- 1 snuifje zwarte peper
- olijfolie
- 4 pitabroodjes
- ijsbergsla (enkele blaadjes, fijngesneden)
- 1 tomaat (in dunne plakjes)
- 1/4 komkommer (in dunne plakjes)
- 1 rode ui (in dunne ringen)
- 2 eetlepels knoflooksaus (kant-en-klaar)

Bereidingswijze

- 1.** Laat de kikkererwten goed uitlekken en dep ze droog met een vel keukenpapier. Doe in de keukenrobot met de peterselie, de knoflook, de ui, het komijnpoeder, het zout, de zwarte peper en de bloem. Mix voorzichtig, niet te lang, tot je een kruimelig mengsel hebt. Dek af en laat enkele uren opstijven in de koelkast. Verdeel in twaalf balletjes en druk ze plat.
- 2.** Bak ze op een niet te hoog vuur in een braadpan met een flinke laag olijfolie, ongeveer drie minuten per kant.
- 3.** Gril de pitabroodjes in een grillpan of in de oven. Snij ze open en vul ze met de falafels, de ijsbergsla, de tomaat, de komkommer, de rode ui en de knoflooksaus.
- 4.** Serveer meteen.