



INGREDIËNTEN

Voor de falafel-balletjes

400g kikkererwten
1/3 kop gehakte, verse peterselie
4 teentjes knoflook, fijngehakt
2 middelgrote sjalotten, fijngehakt
2 el sesamzaad
1/2 theelepel komijn
1/4 theelepel zout & zwarte peper
snuifje kardemom en koriander
3-4 eetlepels bloem
3-4 eetlepels avocado-olie
Panko paneermeel

Voor de broodjes

pita broodjes
salade
1 rode ajuin
kerstomaatjes
koriander en munt blaadjes
zout en peper
La William Plantaise



Type **VEGAN DINNER** Bereidingstijd **40 min**

Pers.
04

Moeilijkheidsgraad **MEDIUM**

Allergenen **sesamzaad**

BROODJE FALAFEL MET PLANTAISE

1. Voeg kikkererwten, peterselie, sjalot, knoflook, sesamzaad, komijn, peper en zout, koriander en kardemom toe aan een keukenmachine of blender en meng alles goed. Schraap langs de zijanten zodat het één mooi geheel vormt. Je bent op zoek naar een kruimelig deeg, geen pasta
2. Voeg bloem 1 eetlepel per keer toe en mix om te combineren. Herhaal tot het deeg niet langer nat is en je het tot een bal kan vormen zonder dat het aan je handen blijft plakken.
3. Proef en pas indien nodig kruiden aan. Doe er eventueel wat meer zout, peper en een scheutje kardemom en koriander bij. Je bent op zoek naar een rijke smaak, dus wees niet verlegen.
4. Doe het geheel in een mengkom, dek af en zet 1 à 2 uur in de koelkast om te stollen. Eenmaal gekoeld, schep afgeronde hoeveelheden en vorm voorzichtig in 11 à 12 kleine schijfjes. Bestrooi met de Panko broodkruimels.
5. Verwarm een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg voldoende olie toe om de pan royaal te bedekken. Bak de falafel-balletjes gedurende 5 min lekker gaar.
6. Serveer warm met de nieuwe Vegan Mayo Plantaise, in een pita of naan, en met gewenste toppings of bovenop een bedje van greens.

Alles voor de smaak!

Deel zelf je Receptjes met Plantaise op Instagram met #plantaise

*Smeuïge, romige textuur
100% Plant-based mayo
Traditionele smaaksensatie
Belgisch vakmanschap van topkwaliteit*

Ontdek dit en nog vele andere, heerlijke gerechten met Plantaise!

www.plantaise.be