



Hoofdgerechten

Pita met falafel van courgette

Voor 4 personen.

Ingrediënten

4 pitabroodjes
400 gram kikkererwten (uit blik, uitgelekt, gespoeld)
1 courgette (geschild en geraspt)
1/2 komkommer (in platte slierten)
1 citroen (sap en geraspte schil)
1/2 ijsbergsla (fijngesneden)
2 theelepels harrisa
4 eetlepels bloem
handvol peterselie (grof gehakt)
1 lookteentje (geperst)
zonnebloemolie

Voor de saus:

handvol muntblaadjes (gehakt)
6 eetlepels Griekse yoghurt
1 lookteentje (geperst)
1 theelepel olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Knijp al het vocht uit de geraspte courgette. Zet opzij. Doe de kikkererwten, bloem, harissa, peterselie, look en de citroenzeste in een blender en mix glad. Kruid met peper en zout. Voeg 2/3 van de geraspte courgette toe en mix opnieuw. Maak balletjes van het mengsel en druk ze wat plat. Verhit de olie in een koekenpan en bak de falafels goudbruin.

Mix de resterende courgette met het citroensap, olijfolie, yoghurt, de look en de munt glad. Kruid met peper en zout.

Snij de pitabroodjes open en beleg met de ijsbergsla, komkommerslierten en 3 falafels. Schep er wat van de saus op.

Tip:

Je maakt de komkommerslierten supersnel met een dunschiller of kaasschaaf.

Keukenbenodigdheden

Blender

