

## Falafel van Kidneybonen met knoflooksaus

### Ingrediënten

2 blikjes kidneybonen  
1 ui + 1 rode ui  
1 rode peper  
3 teentje knoflook  
6 el bloem  
2 tl komijn  
2 tl koriander  
Kneepje citroensap  
Zout  
Olijfolie  
kropsla  
griekse yoghurt  
mayonaise  
8 pita broodjes

### Bereiding

Spoel de kidneybonen indien gewenst (dit hoeft dus niet) af onder de kraan. Dep ze droog met een keukenpapiertje.

Hak de ui grof, verwijder de zaadjes uit de rode peper en verwijder het velletje van de knoflook. Voeg dit bij de kidneybonen.

Breng de bonen op smaak met wat zout, de komijn, koriander en een kneepje citroensap en meng er een gladde pasta van met staafmixer of keukenmachine

Meng nu de bloem door de kidneybonenpasta. Het moet licht plakkerig zijn. Is het mengsel nog te nat, voeg dan een extra lepel bloem toe.

Vorm met natte handen 16 gelijk falafel-burgertjes. Laat ze kort opstijven in de koelkast.

In de tussentijd kan je alvast de sla en de rode ui in dunne reepjes snijden.

De knoflooksaus maak je door de mayonaise en de Griekse yoghurt te mengen. Rasp het teentje knoflook erdoorheen en voeg eventueel nog wat peper toe.

Verhit wat olijfolie in een koekenpan. Bak de falafel van kidneybonen in ongeveer 3 tot 4 minuten per kant goudbruin.

Serveer de falafel in een pitabrood met de knoflooksaus, sla en rode ui.

**Eet smakelijk!**

Onze *inspiratie*: [www.uitpaulineskeuken.nl](http://www.uitpaulineskeuken.nl)

Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische  
Boerderijwinkel