

FALAFEL MET FRISSE YOGHURTDIP

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 388 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 4 grote meergranenwraps (volkoren of 8 kleintjes)
- 3 eetlepels olijfolie
- 350 gr **kikkererwten** (blik)
- 1 middelgrote ajuin
- 2 lookteentjes
- enkele takjes koriander
- ½ komkommer
- 1 ijsbergsla
- 150 gr rucola
- 2 tomaten
- 2 wortelen
- peper, zout, 1 koffielepel paprikapoeder, 1 koffielepel komijnpoeder

VOOR DE SAUS

- 200 ml magere yoghurt
- 4 eetlepels harisa
- 1 teentje look
- 2 eetlepels sesamzaadjes
- 1 citroen
- water



VOORBEREIDING

Kuis de komkommer, de ijsbergsla, de tomaten en wortels en snij in brunoise (blokjes).

Kuis de koriander, de ajuin en een look teentje en snij in grove stukken. Was en droog de rucola

Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet



BEREIDING

Pureer het andere look teentje. Vermeng de look in de magere yoghurt. Breng op smaak met peper en zout en voeg een beetje citroensap toe. Doe de uitgelekte kikkererwten, de koriander, de ajuin en de look in een blender. Voeg de kruiden toe en mix het tot een pasta.

Maak kleine balletjes van de pasta (1 balletje is ca 1 eetlepel pasta). Omwentel de balletjes met de sesamzaadjes. Plaats een pan op het fornuis en voeg 3 eetlepels olijfolie toe.

Bak de balletjes in de pan rondom krokant. Smeer een eetlepel yoghurtsaus op een volkoren wrap. Snij de gebakken balletjes in stukjes en schik dit over de saus. Verdeel wat groentjes over de wrap. Rol op en snij de wrap in de schuine richting in twee.

TIP

Serveer op een bord, samen met de overgebleven groenten.

Liever wat pikanter? Snij tussen de groentjes een klein chilipepertje fijn.

De kikkererwt wordt ook keker of Spaanse erwt genoemd. Het is een gelige ronde peulvrucht – een gele knikker eigenlijk – die onder meer aan de Middellandse Zee geteeld wordt. De erwten groeien met z'n tweeën of drieën in een peul, maar in de winkel zie je ze alleen zonder omhulsel: gedroogd ofwel voorgekookt in glas of blik.

Gedroogde kikkererwten bevatten meer smaak dan kikkererwten uit blik. Het nadeel van gedroogde kikkererwten is dat je ongeveer acht uur moet weken voordat je ze kunt koken. Je kunt dus niet 's avonds om 17.00 uur bedenken dat je zometeen falafel wilt maken (met de gedroogde kikkererwten uit je voorraadkast). Kikkererwten uit blik zijn al voorgekookt en geweekt en kun je rechtstreeks gebruiken voor bijvoorbeeld hummus.

GEZONDHEID

Kikkererwten zijn erg goed voor het stabiel houden van de bloedsuikerspiegel. Doordat er veel vezels in zitten zal de spijsvertering heel geleidelijk en in een natuurlijk tempo verlopen waardoor er minder hoge pieken en diepe dalen in de bloedsuikerwaarden worden gemeten. Uit wetenschappelijk onderzoek komt tevoorschijn dat dit positieve effect mede wordt veroorzaakt doordat de gezamenlijke polyfenolen in kikkererwten de effectiviteit van insuline verhogen. Dat is een belangrijk voordeel voor iedereen maar vooral voor de diabetes type 2 patiënt.

Kikkererwten hebben niet erg veel calorieën. Ze geven je wel snel het gevoel vol te zitten. Daardoor heb je geen trek meer in eten. De snoepneiging wordt kleiner. Op deze manier werken de kikkererwten goed tegen overgewicht.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram gedroogde kikkererwten)

kcal 325

water 18 gr • eiwit 20 gr • koolhydraten 48 g r • vet 3,5 gr
vit. B1 0,50 mg • vit. B2 0,20 mg • vit. B6 0,50 mg • vit C 4 mg
natrium 30 mg • kalium 550 mg • calcium 100 mg • fosfor 400 mg
ijzer 7 mg • magnesium 110 mg

