

## Ingrediënten

VOOR 4 PERSONEN ⌚ 30 MIN.

400 g kikkererwten uit blik • ½ rode ui  
1 bakje tuinkers • 1 limoen • 1 rood  
pepertje • 1/2 bosje fijngehakte koriander  
• 1 tl gemalen komijn • ½ tl paprika  
1 ei • 6 el bloem • 4 el olijfolie  
versgemalen peper • zout

### VOOR DE TZATZIKI

2 teentjes knoflook • 200 g voorgekookte  
rode biet • 200 g zure room  
1 el frambozenazijn • 1 el olijfolie  
½ bosje fijngehakte dille  
versgemalen peper • zout



## Recept

- 1.** Laat de kikkererwten uitlekken. Schep ze in een keukenrobot met de overige ingrediënten, behalve het ei, de bloem en olijfolie. Mix fijn tot een homogeen mengsel. Voeg het ei toe.
- 2.** Maak met bebloemde handen hamburgertjes, diameter 6 cm, van het mengsel. Zet deze koel weg om op te stijven.
- 3.** Maak intussen de tzatziki. Pel de knoflook en snijd zeer fijn. Snijd de rode biet in kleine blokjes. Meng alle andere ingrediënten eronder. Breng op smaak met peper en zout.
- 4.** Bak de falafels in hete olie aan elke kant 2 min. goudbruin en knapperig.
- 5.** Serveer met de tzatziki en tuinkers.

Bron



M4010

Njam! - 2011 08/09 - Nr 2  
Pagina 112

En online hier:  
<https://njam.tv/recepten/falafel-met-tzatziki-van-rode-biet>

Info Martine Lycke

19/07/2023 Fotos

Tzatziki rode bieten

In mengkom:

- 200 g bietjes in blokjes snijden
- 2 teentjes knoflook
- 200 g zure room = 1 potje Lidl
- 1 el frambozenazijn
- 1 el olijfolie
- 1 el gedroogde dille (1/2 bosje verse)
- Peper en Zout

