Linzensoep. 09-10-22

500 gram rode linzen

1 pompoen

2 uien

3 groentenbouillon blokjes

1 desert lepel kurkuma

1 scheutje olijfolie

Doe de linzen in een pan met water samen met de bouillonblokjes.

Breng aan de kook.

Snij de pompoen en uien in blokjes.

Voeg toe aan de bouillon.

Als alles gaar is voeg de kurkuma en olijfolie toe en pureer tot een gladde soep met de staafmixer.

Hummus.

1 pot gekookte kikkererwten

1 citroen

2eetlepels sesampasta

3eetlepels Griekse yoghurt

Alle ingrediënten in een kom samenvoegen en pureren tot een gladde saus.

Eventueel kruiden met peper en zout en kurkuma

Als de hummus te dik is nog wat yoghurt toevoegen

Falafel

500gram gedroogde kikkererwten die een nacht in de week hebben gestaan

2 grote uien

1 bos peterselie

2 tenen knoflook

1zakje bakpoeder

Koning en kurkuma naar smaak

Kikkererwten afgieten en in grote kom doen

Uien, peterselie en knoflook fijn snijden

Alles bij de kikkererwten in de kom doen inclusief de bakpoeder en kruiden

Met de staafmixer alles door elkaar mixen maar niet te fijn

Balletjes van draaien

Frituren tot ze mooi goudbruin zijn

Libaneesbrood kant en klaar

Brood op een bord leggen

Besmeren met de hummus naar smaak

Drie of vier falafel balletjes er over heen verkruimelen

3 of 4 gesneden tomaten plakjes erover heen leggen

4 of 5 plakjes komkommer daar weer overheen leggen

Daar weer overheen plakjes zoetzure augurk

Oprollen en smakelijk eten

  