



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | ©Stefano Vicinoadio

Panelle met een salade van avocado en tomaat, veelzijdig en lekker recept

Ingrediënten

- 250g kikkererwtenmeel
- 1el kruidenmix ([Amanprana ORAC Mix met chili](#))
- Olijfolie ([Verde Salud van Amanprana](#))
- Kokosolie om te frituren ([Amanprana kokosolie](#))
- 3 sinaasappelen, hier het sap van
- 1 limoen, hier et sap van
- 2 avocado's
- 1 klein teentje knoflook
- 4 à 6 rijpe tomaten
- 1 kleine rode ui
- 1el granaatappelazijn
- Een beetje [Olijfolie \(Verde Salud van Amanprana\)](#)
- Een snufje fleur de sel ([Khoisan fleur de sel](#))
- Een snufje peper
- Chili

Extra info

Recept geschikt voor:

4 stuks

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

35 minuten

Bereidingstijd:

20 minuten

Totale bereiding:

55 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van panelle met een salade van avocado en tomaat, veelzijdig en lekker recept

- [Kokosolie](#)
- [ORAC + chili botanico-mix](#)
- [Fleur de sel](#)
- [Olijfolie - Verde Salud](#)

Het maken van de salade met avocado en tomaat

Snijd de avocado's in de helft, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in de schil in vierkantjes. Haal deze vierkantjes er vervolgens uit met behulp van een lepel. Snijd de tomaten in de helft en verwijder het binnenste. Snij deze vervolgens in kleine blokjes en doe hetzelfde met de ui en het teentje knoflook. Doe alles in een kleine schaal en breng het geheel op smaak met de azijn, de olijfolie, een halve eetlepel kruidenmix, fleur de sel en peper. Laat alles vervolgens trekken tot aan het opdienen.

Het maken van de panelle

Doe de kikkererwtenmeel met een snuifje zout in een pan en voeg er al roerend stap voor stap 600 ml water aan toe. Warm het geheel op een middelgroot vuur op en blijf roeren, totdat de deeg van de pan loskomt. Voeg er vervolgens al roerend een halve eetlepel kruidenmix aan toe, breng het geheel op smaak met zout en peper en neem de pan van het vuur. Smeer je werkblad in met olie en breng hier met een keukenspatel het kikkererwtendeeg op aan, smeer deze in een 2 à 3 cm dikke laag uit met behulp van diezelfde spatel, alvorens deze de laag af te laten koelen.

Het bakken van de panelle

Verwarm nu de kokosolie voor op 180 °C in een wok. Snijd het kikkererwtendeeg vervolgens in driehoekjes en bak deze in de warme kokosolie tot ze goudbruin zijn. Haal ze daarna uit de pan om ze op een bord met huishoudpapier te laten uitdruppelen. Houd de bereide driehoekjes ten slotte warm tot aan het serveren en dien ze op met telkens 2 eetlepels van de salade van avocado's en tomaten. Smakelijk eten.

- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Veganistisch](#)