

ANIA STARMACH

Falafel

Co kupić?

- 1 szklanka namoczonej przez noc ciecierzycy
- 3 marchewki
- 4 chlebki pita
- 0.5 małej cebuli
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0.5 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka tymianku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 ząbek czosnku
- 1 duża szczypta kuminu
- 1 garść kiełków (rzeżuchy, rzodkiewki, buraka)
- olej do smażenia
- sól, pieprz

Jak przygotować?

1. Marchewki obierz (lub dokładnie wyszoruj), przekrój na połówki, skrop oliwą z oliwek.
2. Dodaj tymianek i sól, włóż do piekarnika o temperaturze 180 stopni na 30 minut.
3. Namoczoną ciecierzycę wrzuć do miski robota kuchennego, dodaj pokrojoną cebulę, czosnek, pietruszkę, sok z cytryny, sól, pieprz, całość zmiksuj.
4. Z masy lep małe kuleczki, obtaczaj je w bułce tartej, smaż na oleju na złoty kolor.
5. Chlebki pita podgrzej w piekarniku lub na patelni, nafaszeruj falafelami, marchewką, dodaj kiełki, skrop oliwą!