




Falafel



 4 porcje  30 sek.


Składniki

- 400g namoczonej przez noc ciecierzycy
- ½ białej cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju sezamowego lub 2 łyżki pasty sezamowej Tahiny
- sok z ½ cytryny
- natka pietruszki, świeża kolendra
- przyprawy: cynamon, gałka muskatołowa, kardamon, kmin rzymski, papryka wędzona, imbir
- sól i pieprz
- biały sezam
- olej do smażenia

Przygotowanie

 Ciecierzycę oraz wszystkie inne składniki umieść w naczyniu głównym. Przypraw według własnych upodobań. Zblenduj na gładką masę

 30 sek.  6

 Z gotowej masy uformuj małe kuleczki wielkości orzecha włoskiego, obtocz w sezamie i usmaż na głębokim tłuszczu (w oleju) lub upiecz w piekarniku (180 stopni, 12 minut)