



Falafel z kalafiolem

4 porcje

20 min

Składniki

- 1 główka kalafiora
- 300g suszej ciecierzycy (ciecierzycę należy zalać wodą i zostawić na noc)
- 1 cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- olej do smażenia
- opcjonalnie: drobno posiekana natka pietruszki, drobno posiekana świeża kolendra
- przyprawy: 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego (kuminu), 1 łyżeczka mielonej kolendry,
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu, 1 łyżeczka mielonego cynamonu, suszone chilli, ½ łyżeczka sody, sól

Przygotowanie

1

Różyczki kalafiora rozdrobnij w naczyniu głównym robota. Przełóż do innego naczynia.



10 sek



6

2

Wcześniej namoczoną ciecierzycę odsącz z wody. Wrzuć do naczynia głównego i miksuj z pomocą czarnej łopatk (ciecierzycę w tej postaci należy miksować długo do uzyskania odpowiedniej konsystencji na falafel).



1 min



7

3

Dodaj pozostałe składniki, kalafiora, przyprawy i ponownie zmiksuj.



20 sek



8

4

Z gotowej masy uformuj małe kuleczki lub kotleciki i usmaż na głębokim tłuszczu (około 3 min na złoto-brązowy kolor). Kuleczki lub kotleciki mają mieć twardą, chrupiącą skorupkę a wewnątrz miękkie nadzienie z ciecierzycy. Podawaj z ulubioną sałatką i dressingiem jogurtowym ze świeżymi ziołami (idealnie smakują także z hummusem i chlebkiem typu pita).