

Falafel z sosem z kolendry

3 porcje 30 minut

Składniki

- Sos z kolendry:
- 2 ząbki czosnku, obrane
- 10 g czerwonego chilli, posiekane
- 60 g świeżej kolendry, tylko liście
- 350 g jogurtu naturalnego
- 20 g soku z cytryny
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- Falafel:
- 400 g ciecierzycy, z puszki, opłukanej i odcedzonej
- 60 g mąki
- 10 g liści świeżej mięty
- 50 g czerwonej cebuli, pokrojonej na pół
- 2 ząbki czosnku, obranych
- 1 łyżeczka curry
- 30 g świeżej pietruszki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 200 g oleju

Przygotowanie

1. Zamocuj ostrze wielofunkcyjne w kielichu.
2. Umieść 2 ząbki czosnku, 10 g chilli, 60 g kolendry, 350 g jogurtu, 20 g soku z cytryny, 1 łyżeczkę kurkumy, 1 łyżeczkę soli oraz 1 łyżeczkę pieprzu. Zamknij pokrywę kielicha.
3. Posiekaj.
4. Przełóż całość do miski.
5. Wyczyść kielich do gotowania.

6 Umieść 400 g ciecierzycy, 60 g mąki, 10 g mięty, 50 g czerwonej cebuli, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczkę curry, 30 g pietruszki, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczkę soli oraz 1 łyżeczkę pieprzu. Zamknij pokrywę kielicha.

7 Posiekaj.

8 Zgarnij szpatułką na dno kielicha. Zamknij pokrywę kielicha.

9 Posiekaj.

10 Uformuj niewielkie kulki i smaż na rozgrzanym oleju do zarumienienia. Odcedź z tłuszczu na ręczniku papierowym.

11 Podawaj z sosem. Smacznego!