

Co na obiad: Falafel w chlebkach pita wg Piotra Ogińskiego



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Chlebek pita:

woda ciepła	150 ml
drożdże suche	1 g
cukier	1 łyżeczka
jogurt grecki	2 łyżeczki
mąka pszenna	200 g
oliwa	1 łyżeczka
czarnuszka	1 łyżeczka
sól himalajska	

Falafel:

sucha ciecierzycyca	400 g
proszek do pieczenia	2 łyżeczki
świeża kolendra	1 pęczek
kmin rzymski	2 łyżeczki
kolendra	1 łyżeczka
czarnuszka	1 łyżeczka
biała cebula	1 szt.
papryczka chili	1 szt.
czosnek	2 ząbki
imbir	3 g
sól himalajska	

olej do smażenia

Raita:

ogórek	1 szt.
mięta	5 g
jogurt naturalny	150 g
sok z limonki	
kolendra	1/3 łyżeczki
kmin rzymski	1/2 łyżeczki
sól himalajska	

Dodatki:

smażony bakłażan	3 plastry
pomidor	3 plastry
czerwona cebula	1/3 szt.
mięta	3 g
granat	2 łyżeczki
marynowana rzepa	3 kawałki
marynowana cebulka perłowa	4 - 5 szt.
marynowane papryczki pepperoni	2 szt.
limonka	2 plastry
chili	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do mąki wlewamy wodę, dodajemy drożdże, sól, cukier, oliwę oraz jogurt grecki i dokładnie wyrabiamy ciasto. Wyrabiane ciasto odstawiamy na ok. 15 minut do wyrośnięcia.

Do namoczonej ciecierzycy dodajemy proszek do pieczenia, cebulę, świeżą kolendrę, chili, czosnek z imbirem oraz przyprawę i całość dokładnie blendujemy. Masa po ściśnięciu powinna się trzymać razem i łatwo formować, jeżeli jest zbyt wodnista dodajemy trochę mąki, aż do uzyskania tego efektu. Z gotowej masy formujemy kotleczki o wielkości ok. 4 cm i grubości ok. 2 cm.

Umyty ogórek przekrawamy wzdłuż, łyżeczką wydrążamy środek, kroimy w centymetrowe paski i przekładamy do miski. Dodajemy posiekaną miętę, sok z limonki, kolendrę, kmin rzymski, sól oraz jogurt naturalny, dokładnie mieszamy i zostawiamy na 15 minut w lodówce.

Falafele smażymy na głębokim tłuszczu rozgrzanym do 180°C przez ok. 2 minuty z każdej strony, do uzyskania złotego koloru.

50 g ciasta rozwałkowujemy na grubość 0,5 cm, posypujemy i dokładnie wbijamy w nie czarnuszkę i pieczemy na rozgrzanej suchej patelni przez minutę z każdej strony. Chlebek pita przekrajamy na pół, faszerujemy falafelem, raitą oraz resztą dodatków.

Smacznego!