Na diecie: Falafel z ciecierzycy

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
1H

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ciecierzyca	250 g
cebula dymka ze szczypiorkiem	4 szt.
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
natka pietruszki	1 mały pęczek
suszona natki pietruszki Prymat	1 łyżeczka
kolendra mielona	1 łyżeczka
Kmin rzymski mielony Prymat	1/2 łyżeczki
Cynamon mielony Prymat	1/2 łyżeczki
Soda oczyszczona Prymat	1/4 łyżeczki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Przygotować wszystkie składniki.

KROK 2 Ciecierzycę namoczyć (najlepiej przez całą noc). Ciecierzycę odcedzić z wody i razem z posiekanymi cebulkami zemleć w maszynce o małych otworach. Do masy dodać przyprawy, posiekany z cebuli szczypior, natkę pietruszki, pokrojony w drobną kostkę ząbek czosnku oraz sodę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać ręką. Gotową masę wstawić na około 1,5 godziny do lodówki.

KROK 3 Po tym czasie wyjąć, dłońmi zwilżonymi wodą formować z masy kulki wielkości orzechów włoskich i lekko spłaszczać.

KROK 4 Na głębokiej patelni rozgrzać masło lub olej i na rozgrzany tłuszcz wrzucać kulki, obsmażając z obu stron na złoty kolor. Gotowe przekładać na ręcznik papierowy, aby odsączyć je z tłuszczu.

KROK 5 Gotowy falafel podawać z dipem lub hummusem i lekką sałatką.