



Falafel

Ingredience

cizrna: **250 g**
cibule: **1 ks**
stroužky česneku: **2 ks**
čerstvý koriandr: **1 KL**
petrželka: **1 KL**
římský kmín: **1 KL**
uzená paprika: **1 KL**
kukuřičná mouka: **1 PL**
olej
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Cizrnu namočíme přes noc do studené vody, vodu vyměníme a uvaříme asi 1,5 hodiny doměkka. Při vaření můžeme přidat do vody trochu jedlé sody. Vodu slijeme, cizrnu necháme vychladnout a rozmixujeme. Do mixéru k cizrně přidáme nahrubo nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, veškeré bylinky a koření....

Falafel - recept

Cizrnu namočíme přes noc do studené vody, vodu vyměníme a uvaříme **asi 1,5 hodiny doměkka**. Při vaření můžeme přidat do vody trochu jedlé sody. Vodu slijeme, cizrnu necháme vychladnout a rozmixujeme. Do mixéru k cizrně přidáme nahrubo nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, veškeré bylinky a koření. Vše rozmixujeme na kaši, kterou necháme **1 hodinu odležet** v lednici. Podle potřeby můžeme přidat kukuřičnou mouku, aby směs lépe držela.

Ze směsi tvoříme **falafelové kuličky**, které lehce potřeme olivovým olejem necháme upéct na plechu vyloženém pečicím papírem **na 200 °C asi 25 minut** dozlatova.

Falafel můžeme také smažit ve větší vrstvě oleje dozlatova.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí