

FALAFELE

SKŁADNIKI

- 3 szklanki ciecierzycy
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- garść posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka soli himalajskiej
- 1 łyżeczka kolendry
- 1 łyżeczka kardamonu
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- pół łyżeczki chilli
- olej rzepakowy do smażenia

PRYGOTOWANIE:

Ciecierzycę namoczyć na noc z łyżką sody. Następnego dnia zmielić w maszynce do mielenia mięsa razem z cebulą i czosnkiem lub blenderem na gładką masę. Zmieszać z przyprawami oraz solą i pietruszką. Odstawić na pół godziny w chłodne miejsce. Formować falafele wielkości orzecha włoskiego i delikatnie rozpląszczyć. Smażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony po około 3 minuty bez przykrycia.

