Falafel z zielonym groszkiem i kiszoną cytryną

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

Falafel: -
ciecierzyca ze słoika - 200 g
mrożony zielony groszek - 100 g
kiszona cytryna - 1/8 szt.
mąka z ciecierzycy - 2 łyżka
proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
mięta - 1/2 pęk
kmin mielony - 1 łyżeczka
chili w płatach - 1/3 łyżeczka
olej do smażenia - trochę
sól - 1/2 łyżka
Hummus: -
ciecierzyca - 200 g
masło z migdałów - 1 łyżka
sól himalajska - 1/2 łyżeczka
ząbek czosnku - 1/2 szt.
sok z cytryny (opcjonalnie) - 1-2 łyżka
kmin mielony (opcjonalnie) - 1/2 łyżeczka
oliwa z oliwek - 1 łyżka
Dodatki: -
ciecierzyca - 2 łyżka
ostra papryka w proszku - 1/3 łyżeczka
oliwa z oliwek (do skropienia) - 1 łyżka
mikrolicie - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dwie łyżki ciecierzycy oprósz pikantną papryką w proszku. Upiecz w piekarniku (jeśli coś pieczesz przy okazji) lub usmaż na złoto w niewielkiej ilości oleju. Odsącz na papierowym ręczniku.

KROK 2: Przygotuj humus: Wszystkie składniki humusu umieść w malakserze i zmiksuj na krem. Rozłóż na talerze.

KROK 3: W tym samym malakserze po zmiksowaniu hummusu umieść składniki falafeli. Cytrynę kiszoną wcześniej przesiekaj. Zmiksuj składniki ale tak aby było widać kawałki warzyw. Rozgrzej olej na patelni i na rozgrzany wykładaj łyżką małe kotleciki (można uformować kulki i usmażyć w głębokim oleju - ale wybrałam "chudszy" sposób). Smaż kilka minut z obu stron. Wysmażone połóż na chwilę na ręcznik papierowy.

KROK 4: Na hummusie ułóż kilka falafeli, posyp usmażoną (lub upieczoną) pikantną ciecierzycą, posyp mkrolistkami. Dodaj czerwoną kiszoną kapustę, która dobrze się komponuje z daniem.