Falafele

Amarello

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

8 porcji

Składniki:

bób - 250 g
ciecierzyca - 400 g
biała cebula - 1 szt.
czerwona cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbek
czarny pieprz - 1 do smaku
sól - 1 do smaku
soda - 1 łyżeczka
kmin rzymski - 1 1/2 łyżeczka
kolendra - 1 łyżeczka
płatki papryki - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1/2 szt.
kolendra - 6 kawałek
amarantus ekspandowany Amarello - 35 g
mąka gryczana - 30 g
olej do smażenia - 1 trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dzień wcześniej suchą ciecierzycę wsypujemy do dużej miski, zalewamy dużą ilością wody i pozostawiamy do namoczenia na całą noc. Rano ciecierzycę odcedzamy i wrzucamy do malaksera. Surowy bób obieramy ze skóry (zalewamy go najpierw wrzątkiem na około 3 minuty a następnie płuczemy pod bardzo zimną wodą – po tym skóra będzie bardzo łatwo schodzić). Bób, obraną i pokrojoną w mniejsze kawałki cebulę, czosnek, sól, pieprz, kmin rzymski, ziarna kolendry, płatki papryki, sok z cytryny i świeżą kolendrę również dodajemy do malaksera i wszystko mielimy (na bardzo drobne cząsteczki, ale nie na całkowitą papkę). Na koniec dodajemy do masy amarantus i mąkę gryczaną. Wszystko ze sobą dokładnie mieszamy.

KROK 2: Na dużej patelni rozgrzewamy około 3 cm oleju. Wilgotnymi dłońmi formujemy nieduże, spłaszczone kulki i smażymy z obu stron aż osiągną złoto-brązowy kolor. Usmażone falafele studzimy na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym (by pozbyć się nadmiaru tłuszczu).

KROK 3: Falafele podajemy z ulubionymi dodatkami, na chlebkach z patelni z dodatkiem świeżych warzyw, ziół i ulubionych sosów. (u nas falafele podane są na chlebkach z patelni z sosem na bazie tahini, z pomidorami, rzodkiewką, czerwoną cebulą, kolendrą, pestkami granatu, całość posypana amarantusem ekspandowanym Amarello).