

Pieczone falafele z sosem tahini

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: średni

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4

Czas pieczenia: 20 minut

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

Przygotowanie: 200 g suchej ciecierzycy wsypać do miski, zalać wodą, pozostawić na noc do napęcznienia.

1. Piekarnik rozgrzać do 180 st. Blachę piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia, posmarować olejem przy pomocy pędzelka.
2. W naczyniu umieścić nóż. Ciecierzycę odcedzić, opłukać, wsypać do naczynia. Rozdrobnić – czas 30 s, prędkość 10.
3. Ciecierzycę zgarnąć na dno naczynia. Włożyć 150 g cebuli przekrojonej na pół, 2 ząbki czosnku, rozdrobnić - czas 30 s, prędkość 8.
Masę ponownie zgarnąć na dno naczynia, dodać 2 łyżki posiekanych listków kolendry,
2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 1/3 łyżeczki kminu, 1/3 łyżeczki mielonej kolendry, 1/2 łyżeczki soli oraz 1/3 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu. Wymieszać – prędkość 4, czas 20 s.
4. Z masy formować małe, lekko spłaszczone krążki. Układać na posmarowanym olejem papierze do pieczenia. Wierzch gotowych krążków po smarować olejem. Piec 10 min, przewrócić falafele na drugą stronę i piec jeszcze 10 min.
5. W miseczce wymieszać składniki sosu: 50 g jogurtu naturalnego, łyżeczkę tahini oraz szczyptę soli. Falafele podawać z warzywami i sosem.