



# Falafel és baba ganoush

⌚ 45–60 Perc 

## Elkészítés

- 1 Úgy tervezzünk, hogy a baba ganoush elkészítése időigényes. Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra. Mossuk meg a padlizsánokat, vágjuk le a végeket, majd vágjuk félbe őket. Helyezzünk sütőpapírt egy sütőlapra, majd tegyük rá az elfelezett padlizsánokat úgy, hogy a húruk legyen felül.
- 2 Süssük 50 percig. A sütőből kivéve hagyjuk hűlni. Nyomjuk össze a fokhagymát. Kanalazzuk ki és tegyük egy tálba a padlizsán húsát.
- 3 Adjuk hozzá a tahinit, a citromlevet, a fokhagymát, egy csipet sót és borsot, valamint a római köményt, majd turmixgépben pürésítsük finomra.
- 4 A falafelhez egy tálban keverjük össze a csicseriborsót és a babot az apróra vágott fehér hagymával, ízesítsük római köménnyel, citromlével, egy csipet kurkumával, sóval és borssal, majd kézi keverővel keverjük össze.
- 5 Keverjük bele az apróra vágott koriandert. Kézzel formázzunk falafelgolyókat, és helyezzük őket sütőpapírral bélelt sütőlapra.
- 6 Süssük a falafelt 180 °C-on 15-20 percig. Majd hagyjuk kihűlni, hogy a golyók megszilárduljanak.

## Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

240 g	Csicseriborsó
240 g	Cannellini vagy fehérbab (leszűrve 240 g)
0.5 fej	Fehér hagyma
0.5 csokor	Aprított koriander
0.5 teáskanál	Kurkuma
1 teáskanál	♦ Római kömény, őrölt
2 evőkanál	Friss citromlé
	♦ Tengeri só, durva szemű
	♦ Feketebors, egész

### A baba ganoush-hoz

2 db	Padlizsán
2 gerezd	Fokhagyma
1 evőkanál	Friss citromlé
3 evőkanál	Tahini (szezámpaszta)
3 evőkanál	Olívaolaj
1 teáskanál	♦ Római kömény, őrölt
	♦ Tengeri só, durva szemű
	♦ Feketebors, egész

