

Falafel i Baba Ganoush

45–60 Min

Przygotowanie

1. Zaplanuj trochę czasu na przygotowanie Baby Ganoush. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Bakłażany umyj, odetni końce i pokrój na połówki. Wyłóż blachę do pieczenia pergaminem i ułóż połówki bakłażana na wierzchu, miąższem do góry.
2. Piecz je przez 50 minut. Następnie wyjmij i pozwól im ostygnąć. Wyciśnij czosnek. Wyjmij miąższ z bakłażanów i włóż do miski.
3. Dodaj tahini, sok z cytryny, czosnek, szczyptę soli i pieprzu, kumin i drobno zmiksuj wszystko blenderem.
4. Do przygotowania falafeli, wymieszaj w misce ciecierzycę i fasolę z drobno posiekaną białą cebulą i kuminem, sokiem z cytryny, szczyptą kurkumy, solą i pieprzem, a następnie zmiksuj dokładnie blenderem ręcznym.
5. Następnie dodaj drobno posiekaną kolendrę. Następnie rękami uformuj kulki falafelowe i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Teraz piecz falafele w 180° przez 15-20 minut. Następnie pozwól mu ostygnąć, dzięki czemu falafel będzie twardszy.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

Na falafele

240 g	Ciecierzyca po odsączeniu z płynu
240 g	Cannellini lub biała fasola (waga 240 g po odsączeniu)
0.5 szt	Biała cebula
0.5 pęczka	Posiekana świeża kolendra
0.5 łyżeczki	Kurkuma mielona
1 łyżeczka	Kmin Rzymski mielony (Kumin)
1 młynek	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 młynek	Pieprz Czarny ziarnisty
2 łyżki	Świeży sok z cytryny

Baba Ganoush

2 szt	Bakłażan
2 szt	Ząbki czosnku
1 łyżka	Sok ze świeżej cytryny
3 łyżki	Pasta Tahini
3 łyżki	Oliwa z oliwek
1 szt	Sól Morska jodowana
1 torebka	Pieprz Czarny mielony
1 łyżka	Kmin Rzymski mielony (Kumin)