



Falafel i Baba Ganoush

🕒 45–60 Min   

Przygotowanie

- 1 Zaplanuj trochę czasu na przygotowanie Baby Ganoush. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Bakłażany umyj, odetnij końce i pokrój na połówki. Wyłóż blachę do pieczenia pergaminem i ułóż połówki bakłażana na wierzchu, mięszem 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 Produkty

Na falafele

240 g	Ciecierzycyca 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)

