



Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkty

Na falafel

240 g	Cícer (čistá hmotnosť bez nálevu 240 g)
240 g	Fazuľa cannellini alebo biela fazuľa (čistá hmotnosť bez nálevu 240 g)
0.5 ks	Cibuľa, biela
2 PL	Citrónová šťava, čerstvá
0.5 ČL	♦ Kurkuma mletá
1 ČL	♦ Rasca mletá
1 štipka	♦ Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	♦ Čierne korenie celé
0.5	Zväzok čerstvého koriandra, nasekaného

Na baba ganoush

2 ks	Baklažán
2 ks	Strúčiky cesnaku, čerstvé
1 PL	Šťava z čerstvo vytlačeného citróna
3 PL	Tahini
3 PL	Olivový olej
1 ČL	♦ Rasca mletá
1 štipka	♦ Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	♦ Čierne korenie celé

Pečený falafel s baba ganoush

⌚ 45–60 Min ♡ ♡ ♡

Príprava

- 1 Ponechajte si dostatok času na prípravu dipu baba ganoush. Rúru predhrejte na teplotu 200 °C. Baklažán umyte, odrežte konce a rozkrojte na polovice. Na plech položte papier na pečenie a položte naň polovice baklažánu dužinou nahor.
- 2 Pečte 50 minút v strede rúry. Potom ich vyberte z rúry a nechajte vychladnúť. Rozpučte cesnak. Lyžicou vyberte dužinu a vložte do misky.
- 3 Pridajte tahini, citrónovú šťavu, cesnak, štipku soli a korenia a rascu a pomocou mixéra rozmixujte tieto prísady na jemné pyrė. Dip s chuťou blízkeho východu je pripravený.
- 4 Na prípravu falafelu zmiešajte cícer, fazuľu a nadrobno nakrájanú bielu cibuľu s rascou, citrónovou šťavou, štipkou kurkumy, soľou a korením v miske a tyčovým mixérom rozmixujte túto zmes na jemno.
- 5 Potom vmiešajte nasekaný koriander. Potom rukami vytvarujte hmotu na falafel do malých guľiek, ktoré uložíte na plech s papierom na pečenie.
- 6 Falafel pečte 15 – 20 minút pri teplote 180 °C. Potom nechajte vychladnúť, aby falafel stuhol.

