

Falafel | Rețetă Falafel | Burger Falafel | Falafel de Post



Falafel | Rețetă Falafel | Burger Falafel | Falafel de Post



Falafel, de departe cea mai usoara si delicioasa, reteta Falafel, pe care o vei manca. In plus, ca un bonus am facut si un fel de, **burger falafel**, sau **Kebap Falafel**. Imi place sa manac, astfel de inventii si te invit si pe tine sa incerci. Nu are rost sa spun ca aceasta reteta este una de post, facut doar din cateva ingrediente, foarte la indemana.

- 500 g năut (pus la hidratat în apă cu o seară înainte)
- 3 legături de pătrunjel verde
- 2 cepe medii tocate mărunt
- 6-7 căței de usturoi sau după gust
- 1 linguriță bicarboant de sodiu
- 2 lingurițe coriandru boabe
- 2 lingurițe chimen măcinat
- 1-2 lingurițe de sare sau după gust
- zeama de la jumătate de lămâie
- 30-40 g făină de grâu
- piper după gust

1. Blenduiți năutul, ceapa, usturoiul, bicarbonatul de sodiu, coriandrul, chimenul, sarea, zeama de lămâie, făina și piperul împreună. Adăugați pătrunjelul tocat și mixați din nou până se omogenizează



2. Formați bile de falafel cu amestecul și prăjiți-le în ulei încins până devin aurii și crocante. Scoateți-le pe un șervețel absorbant pentru a elimina excesul de ulei.



3. Puteți adăuga cubulețe de cașcaval în interiorul unor bile de falafel înainte de prăjire pentru o variantă cu cașcaval.

4. Pregătiți o lipie arăbească sau o chiflă, unse cu maioneză de ceapă. Adăugați salată, felii de roșie, ridiche, ceapă și castravete. Așezați falafelul în centrul lipiei și adăugați brânză și ketchup. Închideți lipia sau chifla.

