

Falafel



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

233 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: Barbora Dvouletá

Odkaz: <https://srecepty.cz/falafel>

Příprava

Cizrnu scedíme a v míse rozmačkáme vidličkou. Přidáme nasekanou cibulku, petrželku, prolisovaný česnek, koření, sůl a promícháme s vejcem. Zahustíme strouhankou, tvarujeme malé placičky a smažíme asi 3 minuty z každé strany. Použijeme-li teflonovou pánev, postačí 1-2 lžičce oleje k jejímu potření.

▣ Tip k receptu

Podáváme zakapané citrónovou šťávou s celozrnným pečivem - obložené na způsob hamburgeru

Ingredience

- 400 g konzerva cizrny
- 1 vejce
- 2 stroužky česneku
- svazek zelené cibulky
- hrst nasekané hladkolisté petrželky
- 2 lžičce jemné strouhanky
- 2 lžičky římského kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- špetka chilli koření
- pepř
- sůl
- olej

Kategorie

Obyčejný den, Izraelská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Vegetarián, Hlavní chod

