



Falafel

★★★★★ (35)

🕒 20 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

224 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
303.14 kcal
15.16%

🥚 Białko
12.99 g
25.98%

🍷 Węglowod.
36.67 g
13.58%

🌿 Tłuszcze
13.75 g
19.64%

🌾 Błonnik
9.28 g
37.12%

GDA
15.16%



Składniki

- Ciecierzycza, nasiona suche - 250g (1 ¼ szklanki)
- Cebula - 50g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę namocz przez noc w wodzie.

KROK 2: Następnego dnia odsącz ciecierzycę i zmiel na gładką masę wraz z jajkiem, natką, kolendrą, posiekaną cebulką, czosnkiem i przyprawami.

KROK 3: Z masy uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego i smaż w głębokim, rozgrzanym oleju na złot o. Odsącz kotleciki na ręczniku papierowym. Podawaj od razu z pitą i humusem.

Smacznego!

