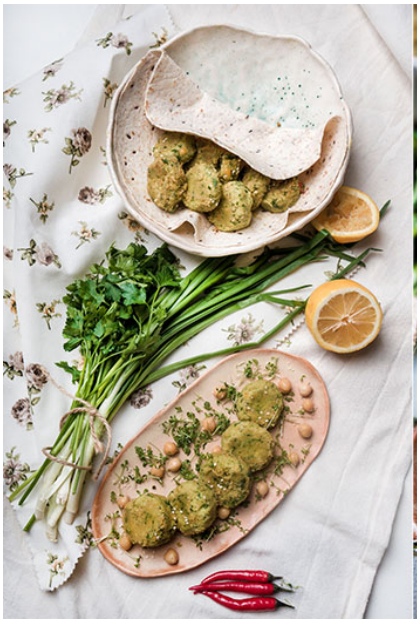
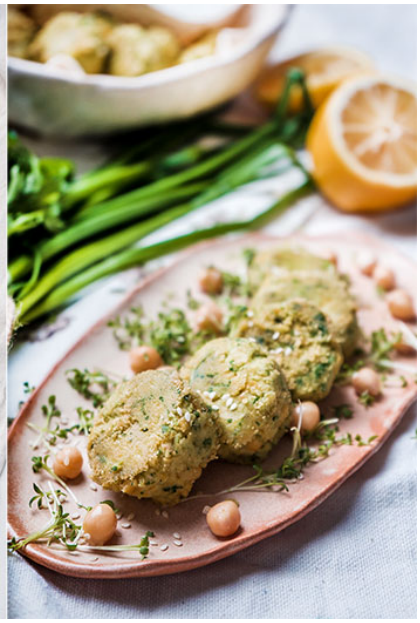
ФАЛАФЕЛЬ

Фалафель - это настоящая находка для тех, кто соблюдает пост или является вегетарианцем! Эти вкусные маленькие "котлетки" - просты в приготовлении и очень сытные!
Их можно есть как закуску, как основное блюдо, класть в бутерброды и питы, на завтрак, обед или ужин... в общем, универсальное во всех отношениях блюдо!
Попробуйте!





Понадобится:

нут консервированный или отваренный - 300 граммов
паста Тахина - 2 столовые ложки (или кунжут и оливковое масло)
лимон - 1/2
острый перец - 1 штука
зелень (зеленый лук, петрушка) - 1/2 пучка
кориандр,соль и перец - по вкусу
растительное масло для фритюра - 300 миллилитров

Приготовление:

Если у тебя сырой нут - замочи его на 3-4- часа и отвари до мягкости. Если у тебя нет тахины, разтолчи обжаренный кунжут в ступке со столовой ложкой оливкового масла.
Зелень нарежь и выложи в чашу блендера слоями нут, зелень, тахину, специи, измельченный ломтик острого перца и полей соком лимона. Измельчи все блендером до пастообразного состояния.
Сформируй шарики и обжарь в большом количестве масла на сковороде или в сотейнике.

www.sifood.com.ua - Фалафель