



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

- Ciecierzycy, nasiona suche - 250g (1 ¼ szklanki)
- Cebula - 50g (⅓ 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 złotą. Odsącz kotleciki na ręczniku papierowym. Podawaj od razu z pitą i humusem.

Smacznego!

