

Rychlý falafel z cizrnové mouky



Typ receptu
Bezlaktózový
Bezlepkový
Veganský



Náročnost
Středně obtížná



Doba přípravy
45 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 100 g cizrnové mouky Bioharmonie
- 400 g sterilované cizrny Biolinie
- 500 ml oleje na pečení a smažení Biolinie
- 2 cibule
- 50 g sekané petrželové natě
- 4 stroužky česneku
- ¼ lžičky sody
- 70 ml horké vody
- 3 lžičce citrónové šťávy
- ½ lžičky drčeného římského kmínu Sonnentor
- 1 lžička soli Biosal

Postup:

V mixéru rozmixujte cibuli, cizrnu, česnek a petrželovou nať. V míse smíchejte rozmixovanou směs, cizrnovou mouku, sodu, sůl, římský kmín a citrónovou šťávu. Postupně přilévajte horkou vodu a míchejte. Těsto nechte odpočinout 5-10 minut.

V pánvi rozehejte olej ve vysoké vrstvě tak, aby byl falafel ponořený. Lžící nabírejte těsto a tvarujte malé placičky. Falafel smažte dozlatova.

Tip: Pokud chcete falafel křupavější, před smažením jej obalte v cizrnové mouce nebo v kukurličné strouhance.