

Tradiční falafel se salátem tabouleh

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Kluci v akci - TV

Suroviny

100 g cibule

TABOULEH [tabouleh]::

400 g namočené cizrny (cca 200 g suché, záleží na druhu)

sůl

1 velký šťavnatý citrón

40 g harisy nebo chilli pasty

pepř

50 ml olivového oleje EV

pepř

1 středně velká cibule

DIP-JOGURTOVÁ OMÁČKA::

sůl

kudrnky

400 g rajčat

100 g kudrnky (petrželové natě)

500 ml oleje na smažení

10 g česneku

10 g česneku

FALAFEL [faláfel]::

sůl

50 g suchého kuskusu

100 g kudrnky

mletý římský kmín

200 g bílého jogurtu

Postup

1. Cizrnu, cibuli, česnek a kudrnku semeleme v mlýnku nebo v kuchyňském kutru najemno, osolíme, opepříme a přidáme římský kmín, vše důkladně promícháme a v lednici necháme těsto ztuhnout. Z těsta tvarujeme placičky nebo kuličky, které smažíme dozlatova.
2. Jogurt smícháme s drceným nebo jemně sekaným česnekem, sekanou kudrnkou, osolíme a zamícháme.
3. Falafel podáváme společně s jogurtovým dipem, podle chuti doplněným o lžičku harisy, jako přílohu můžete zvolit náš salát tabouleh nebo jiný jakýkoliv zeleninový salát.

1. Rajčata nakrájíme na malé kostičky, cibuli nadrobno a kudrnku nasekáme najemno a vše smícháme.
2. Do směsi zeleniny přidáme sušený kuskus, citrónovou šťávu, olivový olej, sůl, pepř a důkladně

promícháme. V lednici necháme asi 1 hodinu odležet, kuskus krásně nabobtná, před podáváním ještě promícháme, případně dochutíme.