
Falafel - placuszki z ciecierzycy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Zmodyfikowano: 2008-04-14 08:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 5190 razy.

Porcja dla 4-6 osob. Czas przygotow. 2 godz. 45 min.

250 g grochu włoskiego (ciecierzycy),

1 łyżka drobno posiekanej zielonej pietruszki,

1 łyżka drobno posiekanej kolendry,

4-5 cebulek dymek,

1 ząbek czosnku,

1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (nie kminku!),

sol, pieprz,

1/4 łyżeczki sody oczyszczonej,

olej do smażenia.

1. Groch oplukac, zalac woda i moczyć przez 8 godz.

2. Usunac z wody kawalki skorki, ktore oddzielily sie od grochu. Odcedzic go, osuszyc na sciereczce i zemlec w maszynie z sitkiem o malych otworach. Groch powinien miec konsystencje suchego puree.

3. Pietruszke i kolendre posiekac. Wymieszac z grochem. Czosnek i zielone konce cebulek posiekac, a nastepnie wraz z kminkiem, sola i pieprzem oraz soda dodac do reszty. Dobrze ugniesc. Wstawic do lodowki na 2 godz. do wyschniecia.

4. Lekko zmoczyc rece. Formowac z ciasta kulki wielkosc orzechow włoskich, a nastepnie lekko splaszczyc je na placuszki.

5. Duza ilosc oleju (na glebokosc 3 cm) wlac do garnka. Smażyc falafel w goracym oleju z obydwu stron na ciemnobrazowy kolor. Obsuszyc na bibulce, a nastepnie podac na polmisku. Falafel mozna jesc z hummusem (przepis "dip hummus" w rozdziale "sosy"), salata i chlebkiem pitta (przepis "chlebek pitta" w rozdziale "Mączne,ziemniaki,ryż").

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 14.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)