

Csicseriborsó- fasírt (falafel)



Hozzávalók:

30 dkg csicseriborsó, só, 1 nagy vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem, 4 gerezd fokhagyma, 2 mokkáskanál őrölt koriander, 2 mokkáskanál őrölt köménymag, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3 zsemle, 3 púpozott evőkanál zsemlemorzsa, 2 tojás

a sütéshez:

bő olaj

1. A csicseriborsót megmossuk, majd négy-ötszörös mennyiségű hideg vízbe áztatjuk néhány órára vagy akár egész éjszakára. Másnap átmoszuk és enyhén sós vízben, lefödve 1,5-2 óra alatt puhára főzzük. Leszűrjük, ha kihűlt, lecsöpögtetjük, ledaráljuk.
2. A vöröshagymát és petrezselymet finomra vágva hozzáadjuk, a zúzott fokhagymával, a korianderrel, a köménnyel és a borssal fűszerezzük. Az áztatott kifacsart zsemelével, a zsemlemorzzával, a tojással összegyúrjuk.
3. Hűtőszekrényben fél órán át pihentetjük, majd nedves kézzel kb. 28 kis gombócot szaggatunk belőle. Bő, forró olajban 6-7 perc alatt megsütjük, lecsöpögtetjük. Zöldségekkel és mártással pitakenyér töltésére szolgál.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc + áztatás

Egy adag (7 gombóc): 541 kcal • fehérje: 25,1 gramm • zsír: 13,0 gramm • szénhidrát: 80,9 gramm • rost: 8,8 gramm • koleszterin: 137 milligramm