

Bylinkový falafel s Shiitake pestem

Křupavý na povrchu a měkký uvnitř. A ani se nemusíte falafelu vzdávat, pokud nechcete smažit. Upečené v troubě jsou taky báječné.

Doba přípravy | 45 minut + namáčení cizrny

Počet porcí | 4

Recept je veganský a bezlaktózový

INGREDIENCE

- 250 g cizrny (váha v suchém stavu)
- 1 cibuli
- 3 stroužky česneku
- 1 lžičku mletého římského kmínu
- ½ lžičky mletého koriandru
- hrst čerstvé hladkolisté petržele
- 1–2 lžíce Shiitake pesta @zivina
- 1½ lžičky soli
- ½ lžičky prášku do pečiva (4 g)
- 2 lžíce hladké špaldové mouky
- 1 lžíci oleje na potřetí v případě pečení v troubě nebo olej na smažení

Shiitake dip

- 250 g tvarohu ve vaničce (tučnost volte dle své preference)
- 1–2 lžíce Shiitake pesta @zivina
- sůl

K podávání

- 6–8 tortilly
- oblíbené listové saláty
- Cebolla @zivina
- citron

POSTUP

Falafel

1. Cizrnu namočím přes noc do vody. Poté ji propláchnu a nechám okapat.
2. Cibuli oloupu a rozkrájím na čtvrtiny, česnek oloupu. Dám do nožového mixéru spolu s kořením a petrželí. Rozmixuju najemno. Dám stranou.
3. Po dvou částech rozmixuju cizrnu. Rozmixovaná cizrna má mít hrubší texturu. Pokud by byla moc jemná, falafel by byl tuhý.
4. Cizrnu přidám k bylinkovému základu. Přidám Shiitake pesto, sůl, kypřicí prášek a mouku. Rukou vypracuju kompaktní směs.
5. Příprava v troubě | zapnu troubu na 190 °C (horní a spodní ohřev) a na plech s pečicím papírem pokládám rukou připravené placičky/kuličky o velikost golfového míčku. Celkem jich bude asi 14. Potřu olejem a dám péct na 20 minut.
6. Smažení | ve vyšší pánvi/hrnci rozpálím olej na polovinu výkonu sporáku. Potřebuju vrstvu oleje tak, aby byl falafel celý ponořený. Postupně smažím asi 4 minuty dozlatova. Pokládám na ubrousek.

Shiitake dip

1. Tvaroh rozmíchám s Shiitake pestem a podle chuti lehce osolím. Rozmíchám do hladké konzistence.

Podávání

1. Každou tortillu potřu dipem, doplním saláty, Cebollou a hotovými falafely.