



## JERNEJ KITCHEN

# FALAFEL Z ZELENJAVO IN JOGURTOVO OMAKO

*Falafel je slasten polpet iz čičerike in začimb pripravljeni v nekaj minutah. Odlični so postreženi v zavitku, z zelenjavo in omako. Enostaven recept.*

ZA	16	KROGLIC (FALAFLOV) ALI 4 OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
PEČENJE	5	MINUT
ČAS SKUPAJ:	15	MINUT

### FALAFEL

250 g suhe čičerike, namočene čez noč v vodi (vsaj 8 ur)

1 čebula, sesekljana

2 stroka česna

1 pest svežega peteršilja

1 pest svežega koriandra (poljubno)

1 čajna žlička kumine

1 čajna žlička koriandrovih semen

1 čajna žlička sezama

1 čajna žlička tahinija (poljubno)

lupinica 1/2 bio limone

1 žlica Ribella natural Hummus

1/4 čajne žličke mletega čilija

2-3- žlice kokosove moke (ali čičerikine moke)

40 ml olivnega olja (za cvrtje)

250 ml rastlinskega olja (za cvrtje)

1/2 čajne žličke pecilnega praška

### JOGURTOVA OMAKA

60 g grškega jogurta

### ZMES ZA FALAFEL

V blenderju premešamo namočeno in odcejeno čičeriko, sesekljano čebulo, česen, peteršilj, koriander (poljubno), kumino, koriandrova semena, sezam, tahini (poljubno, a priporočljivo), limonino lupinico, ščep soli, [Ribella Hummus](#), čili, kokosovo moko (ali čičerikino moko) in pecilni prašek. Zmešamo v lepljivo zmes, ki pa ne sme biti popolnoma gladka. Le toliko, da lahko oblikujemo falafel kroglice. Dobiti moramo približno 16 kroglic, vsaka naj tehta približno 40g.

### OCVREMO ALI POPEČEMO

Večjo ponev pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo olivno olje in rastlinsko olje. Ko je olje vroče (približno 180 C) vanj previdno spustimo falafel kroglice. Te enakomerno ocvremo na vseh straneh. Cvreemo približno 4 - 6 minut oziroma dokler niso lepe, zlato-rjave barve. Lahko pa se odločimo in falafel kroglice popečemo v ponvi. V tem primeru damo v ponev samo 2 žlici poljubnega olja. Falafel kroglice pečemo približno 10 minut, redno obrnemo. Falafel kroglice vzamemo iz ponve in jih v primeru, da smo jih cvrli položimo na večji krožnik, obložen s kuhinjskimi brisačkami, da se odcedi vsa odvečna maščoba.

### JOGURTOVA OMAKA

Jogurtova omaka je sveža, lahka in odlična v tem receptu. V manjši skledi premešamo vse sestavine, da dobimo gladko omako. Po okusu začinimo s soljo in poprom.

### POSTREŽEMO

Pripravimo sveže pečen [kruhek v ponvi](#) (ali uporabimo drug kruhek po okusu, lahko uporabimo tudi tortilje). Potrebovali bomo štiri kruhke. Kruhek premažemo z dvema žlicama [Ribella Hummus](#) (natural). Dodamo poljubno sezonsko zelenjavo (sveže

1 žlica olivnega olja

1/4 žličke mlete kumine

1/4 žličke suhega peteršilja

1/4 žličke suhega mletega koriandra

1/4 čajne žličke mlete rdeče paprike

sol, poper

2 žlici vode

## POSTREŽEMO

### [Kruhek pečen v ponvi](#)

sezonska zelenjava (kumarice,  
paradižnik, zelje...)

80 g Ribella natural Hummus

zelje, kumare, paradižnik...) in 3 - 4 ocvrte ali pečene falafle.  
Pokapljamo z jogurtovo omako, poljubno posujemo še s svežim peteršiljem in postrežemo.

## TOOLS AND EQUIPEMENT

Sponsored

blender

večja ponev

kuhinjska lopatica

papirnate brisačke