

Oblíbené arabské jídlo. Avokádo obsahuje zdravé tuky.

540 ml plechovka cizrny, opláchnutá a přecezená
olivový olej
1 střední cibule, jemně nasekané
1 stroužek česneku , mleté
1/3 šálek vařené obilniny quinoa
2 lžíce koriandru (čerstvý koriandr)
1 polévková lžíce mletého římského kmínu
1/4 lžičky soli
1/4 lžičky pepře
2 vejce

Tahini dresink
1 zralé avokádo
1/4 šálku tahini
1 polévková lžíce čerstvé limetkové šťávy (asi 1/2 limetky)
2 lžíce koriandru (čerstvý koriandr)
1/2 šálku vody

Smíchejte všechny přísady na zálivku v kuchyňském robotu nebo mixéru. Dejte stranou.

Rozmixujte cizrnu na kaši .

Rozehřejte 1 lžici oleje na pánvi na středním plameni a orestujte cibuli a česnek do změknutí.

Smíchejte cizrnu, cibuli, quinou, koriandr, kmín, sůl, pepř, a vejce.

Ze směsi vytvaruje 12 falafel kuliček a jemně je stlačte.

Rozehřejte pár lžic oleje na pánvi na středním plameni . Přidejte falafel placičky a duste asi 3 minuty z každé strany dozlatova.

Podáváme s dresinkem, lze v pita chlebu s hlávkovým salátem, zeleninou apod.