19 Μαρτίου 2014

Πώς θα φτιάξετε το τέλειο φαλάφελ;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η Μέση Ανατολή εφηύρε το αγαπημένο fast food των απανταχού χορτοφάγων, ενώ η επιτυχία του τραγανού ρεβιθοκεφτέ έχει συνεπάρει ακόμα και όσους αγαπούν και προτιμούν το κρέας στο σουβλάκι τους.

Η καταγωγή του φαλάφελ φτάνει μέχρι την αρχαία Αίγυπτο, που εξακολουθούν να τιμούν δυναμικά το δημοφιλές σνακ. Το φαλάφελ είναι ένα από τα εθνικά πιάτα του Ισραήλ, ενώ έχει βασικό ρόλο στις κουζίνες του Λίβανου, της Παλαιστίνης, της Συρίας και της Ιορδανίας.

Τα καλύτερα φαλάφελ λοιπόν, θα τα βρείτε «από εκεί μεριά» και επειδή η μεταφορά όλων των παραδοσιακών γεύσεων μιας περιοχής σε μια άλλη, σημαίνει και αναπόφευκτη –έστω μερική- πτώση της ποιότητας, το καλύτερο που έχετε να κάνετε, πέραν του να πάρετε το πρώτο αεροπλάνο για Μέση Ανατολή, είναι να φτιάξετε το δικό σας σπιτικό φαλάφελ.

Όσπρια

Το παραδοσιακό φαλάφελ περιέχει μόνο ρεβίθια, ενώ οι σύγχρονες εκδοχές περιέχουν και κουκιά (ή φάβα) μαζί με τα ρεβίθια. Οι πιο μοντέρνες εκδοχές του

δε, περιέχουν μόνο κουκιά. Ακόμα όμως και οι παραδοσιακές εκδοχές του φαλάφελ είναι τόσες πολλές, προερχόμενες από τόσες διαφορετικές περιοχές, όπως είναι η Αίγυπτος, ο Λίβανος και η Συρία προσφέροντας ήδη ποικιλία και επιπλέον έμπνευση στην εξέλιξη του πιάτου.

Υφή

Οι απόψεις διίστανται στο θέμα της υφής του κεφτέ, καθώς μερικοί υποστηρίζουν την άποψη που θέλει τα όσπρια τριμμένα και όχι σε μορφή πουρέ, ενώ οι υπόλοιποι επιμένουν στον μαλακό πουρέ, που προϋποθέτει εμμονικό χτύπημα στο μίξερ.

Επιπλέον, οι περισσότερες συνταγές χρησιμοποιούν κάποιο αυξητικό παράγοντα, όπως είναι το μπέηκιν πάουντερ για να δώσουν έξτρα όγκο στο αποτέλεσμα και να κάνουν τον κεφτέ ακόμα πιο λαχταριστό.

Λαχανικά κι αρώματα

Η διακριτική φύση των όσπριων είναι ιδανική βάση για την ανάδειξη άλλων γεύσεων και αρωμάτων, όπως είναι εκείνη του κρεμμυδιού και του σκόρδου. Καλό αποτέλεσμα έχουν και τα φρέσκα κρεμμυδάκια στη συνταγή, ενώ όσο περισσότερο σκόρδο μπορείτε να αντέξετε βάλτε το και δεν θα το μετανιώσετε.

Οι μοντέρνοι χρησιμοποιούν, επίσης, σέλινο και πράσινο τσίλι, αν και το σέλινο έχει την τάση να κυριαρχεί στο πιάτο, που δεν είναι πάντα καλό για το συνολικό αποτέλεσμα.

Βότανα και μπαχαρικά

Όπως κάθε συνταγή από τη Μέση Ανατολή, έτσι και αυτή των φαλάφελ περιλαμβάνει πλήθος μπαχαρικών και βοτάνων. Αν μάλιστα θέλετε να είστε πιστοί στην παράδοση μην συμβιβαστείτε με τα μείγματα που προσφέρει το σουπερ μάρκετ, αλλά αναζητήστε το πλησιέστερο ινδικό μανάβικο, στο οποίο θα βρείτε όλα όσα χρειάζεστε για να έχει χαρακτήρα ο μεσανατολίτικος κεφτές σας.

Ο μαϊνταντός και ο κόλιαντρος είναι δημοφιλείς επιλογές, σε συνδυασμό ή, ακόμα, και το καθένα μόνο του. Το κύμινο σε σκόνη, το τζίντζερ, η κανέλα και το μπαχάρι ενισχύουν το άρωμα του σκόρδου, ενώ για ακόμα περισσότερο πικάντικο χαρακτήρα προσθέστε στο μείγμα πιπέρι καγιέν, πάπρικα και νιφάδες τσίλι.

Το αλάτι στη συνταγή είναι θέμα γούστου και καλό θα ήταν πριν προχωρήσετε με το τηγάνισμα, να κάνετε μια δοκιμή, τηγανίζοντας λίγο από το μείγμα, ώστε να μη σας βγει το αποτέλεσμα ανάλατο.

Προετοιμασία για το μαγείρεμα

Αν έχετε το χρόνο να αφήσετε το μείγμα να κρυώσει πριν το μαγειρέψετε θα σας βοηθήσει πολύ στο πλάσιμο των κεφτέδων. Το μέγεθος των φαλάφελ ποικίλει, αλλά έχετε υπόψη πως όσο μεγαλύτερος ο κεφτές, τόσο πιο έντονη η αντίθεση του τραγανού εξωτερικού με το μαλακό εσωτερικό.

Μια άλλη εναλλακτική είναι να τα καλύψετε με σουσάμι πριν τα τηγανίσετε. Σε κάθε περίπτωση το φαλάφελ θέλει πολύ λάδι για να τηγανιστεί και διαιτητικά ημίμετρα, απλά θα στερήσουν από τη μοναδική γεύση του.

Η συνταγή για 25 φαλάφελ

Υλικά:

100 γρ. ρεβίθια

200 γμ. κουκιά

1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη

1 κ.γ. κόλιαντρο σε σκόνη

1½ κ.γ. λιβανέζικο μείγμα μπαχαρικών που περιλαμβάνει μαύρο πιπέρι, κανέλα σε σκόνη, τζίντζερ, μπαχάρι και μοσχοκάρυδο

1 κ.γ. αλάτι

5 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια

4 σκελίδες σκόρδου

Ένα γενναίο ματσάκι φρέσκο κόλιαντρο, ψιλοκομμένο

Ένα ματσάκι πλατύφυλλο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

½ κ.γ. μπέηκιν πάουντερ

4 κ.γ. σουσάμι

Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Προετοιμασία:

• Βαλτε από την προηγούμενη νύχτα τα ρεβίθια και τη φάβα σε κρυο νερό και

αφήστε τα εκεί να μουλιάσουν. Στραγγίξτε τα και απλώστε τα σε μια πετσέτα να στεγνώσουν καλά.

• Ριξτε στο μίξερ, όλη τη φάβα και τα μισά ρεβίθια και χτυπήστε μέχρι να γίνει το μείγμα λείο. Στη συνέχεια προσθέστε τα καρυκεύματα, το αλάτι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σκόρδο και συνεχίστε το ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Τέλος, προσθέστε τα υπόλοιπα ρεβίθια και τα φρέσκα βότανα. Χτυπήστε στο μίξερ, μέχρι να ανακατευτούν καλά τα υλικά, αλλά όχι τόσο ώστε να γίνει πουρές το μείγμα. Θα πρέπει η δεύτερη δόση των ρεβιθιών να φαίνεται.

• Ζεστάνετε λίγο λάδι στο τηγάνι, σε δυνατή φωτιά και τηγανίστε μια κουταλιά από το μείγμα για να τσεκάρετε τη γεύση και αν χρειάζεται περισσότερο αλάτι ή κάτι άλλο. Αν είστε οκ με το μείγμα προσθέστε το μπέηκιν πάουντερ και αφήστε το μείγμα να κρυώσει για 30 λεπτά.

• Πλάστε το μείγμα σε μικρές μπάλες, διαμέτρου περίπου 5-6 εκ. και πασπαλίστε τα με το σουσάμι.

• Σε ένα βαθύ τηγάνι, ζεστάνετε λάδι βάθους 5εκ. στους 180oC και τηγανίστε σε παρτίδες τα φαλάφελ. Σερβίρετε με σάλτσα από ταχίνι, αράβικες πίτες και σαλάτα.

Καλή σας όρεξη!

Πηγή: clickatlife.gr