2 Αυγούστου 2014

Φαλάφελ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά:

- 100 γρ. ρεβίθια
- 200 γρ. κουκιά
- 1 κγ κύμινο σε σκόνη
- 1 κγ κόλιαντρο σε σκόνη
- 1½ κγ μείγμα μπαχαρικών (μαύρο πιπέρι, κανέλα, τζίντζερ, μπαχάρι, μοσχοκάρυδο)
- 1 κγ αλάτι
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 4 σκελίδες σκόρδου
- Κόλιαντρο
- Μαϊντανό
- ½ κγ μπέικιν πάουντερ
- 4 κγ σουσάμι
- Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση:

Έχουμε μουλιάσει σε κρύο νερό τα ρεβίθια και τα κουκιά από το προηγούμενο βράδυ. Τα στραγγίζουμε καλά.

Βάζουμε σ ένα μίξερ τα μισά ρεβίθια και τα κουκιά και τα λιώνουμε μέχρι να γίνουν μία λεία κρέμα. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, το αλάτι, τα φρέσκα κρεμμύδια και το σκόρδο που έχουμε ψιλοκόψει. Συνεχίζουμε να τα αλέθουμε στο μίξερ και προσθέτουμε τα υπόλοιπα ρεβίθια και τα φρέσκα μυρωδικά. Μόλις το μείγμα μας ομοιογενοποιηθεί προσθέτουμε το μπέικιν πάουντερ και ανακατεύουμε καλά.

Πλάθουμε το μείγμα σε μικρά μπαλάκια και τα πασπαλίζουμε με το σουσάμι.

Σε ένα βαθύ τηγάνι, ζεστάνουμε το λάδι βάθους και τηγανίζουμε τα φαλάφελ.

Tip!

Ιδανικός συνδυασμός είναι το χούμους!

Πηγή: ipop.gr