26 Σεπτεμβρίου 2018

Φαλάφελ με γλυκοπατάτα και κράνμπερις

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Συστατικά

400 γρ. γλυκοπατάτα

400 γρ. ρεβίθια, βρασμένα

1 αυγό

1/2 κ.γ. μπούκοβο
2 κ.γ. κύμινο σε σπόρους
1 σκελίδα σκόρδο
αλάτι
πιπέρι
85 γρ. αποξηραμένα cranberries
120 γρ. βρώμη
4 κ.σ. ελαιόλαδο
1/4 ματσάκι μαϊντανό
150 γρ. ρικότα
χυμό από ½ λεμόνι
κομματάκια ντομάτας για το σερβίρισμα

Μέθοδος Εκτέλεσης

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό μέχρι τη μέση και βάζουμε σε δυνατή φωτιά να βράσει.
Ξεφλουδίζουμε την γλυκοπατάτα. Την κόβουμε σε κομμάτια 2 εκ και τα βάζουμε στην κατσαρόλα για 10-15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
Στραγγίζουμε και βάζουμε σε ένα μπολ.
Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε τα ρεβίθια, τη γλυκοπατάτα και χτυπάμε μέχρι να πάρουν τη μορφή πουρέ.
Προσθέτουμε το αυγό, το μπούκοβο, το κύμινο, το σκόρδο, το αλάτι, το μαϊντανό και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
Τέλος προσθέτουμε και τα cranberries και τη βρώμη. Χτυπάμε λίγα δευτερόλεπτα ακόμα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C στον αέρα.
Παίρνουμε 2 κ.σ. από το μείγμα και το πλάθουμε σε μπαλάκια και πατικώνουμε με τα χέρια μας να είναι πιο επίπεδα.
Σε ένα τηγάνι προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και αφήνουμε να κάψει σε μέτρια φωτιά.
Ρίχνουμε μέσα τα μισά φαλάφελ και αφήνουμε για 3 λεπτά από κάθε πλευρά να χρυσαφίσουν.
Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα μισά.
Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας και μεταφέρουμε σε ένα ταψί που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα.
Ψήνουμε στον φούρνο για 10 λεπτά.
Παράλληλα, σε ένα μπολ αναμειγνύουμε τη ρικότα με το αλάτι, το πιπέρι και το χυμό από 1/2 λεμόνι.

Σερβίρουμε τα φαλάφελ μας με το μείγμα της ρικότας.

Πηγή: **akispetretzikis.com**