

4 Απριλίου 2019

Φαλάφελ με σπόρους

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

100 γρ. ρεβύθια ωμά

2,5 λίτρα νερό, για το βράσιμο

1 ½ κ.σ. αλάτι

80 γρ. ηλιόσπορο ψίχα
3 ½ κ.σ. τσία
2 ½ κ.σ. μαύρο σουσάμι
1 κ.σ. κόλιανδρο αποξηραμένο
1 κ.γ. μουστάρδα σε σκόνη
½ κ.σ. κύμινο τριμμένο
1 κ.γ. κάρδαμο σε σκόνη
¼ κ.γ. μπούκοβο
3 κ.σ. ταχίνι
3 κ.σ. ελαιόλαδο
3 κ.σ. χυμό λεμόνι
2 κ.γ. ζάχαρη καρύδας
1 σκ. σκόρδο

Για το σερβίρισμα

σως ταχινιού
αραβικές πίτες ολικής
κόλιανδρος, ψιλοκομμένος

Μέθοδος Εκτέλεσης

Μουλιάζουμε τα ρεβύθια σε μπόλικο νερό για 8 ώρες ή ολόκληρη νύχτα.

Τα στραγγίζουμε, τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με το νερό και τα βράζουμε για 20-30 λεπτά με μια κουταλιά της σούπας αλάτι. Σουρώνουμε και τα παγώνουμε με κρύο νερό.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190 °C στον αέρα.

Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια χτυπάμε τον ηλιόσπορο για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να γίνει σκόνη.

Σε ένα μικρό μπολ ρίχνουμε 2 κ.σ από τον τριμμένο ηλιόσπορο, 1 ½ κ.σ τσία και 1 ½ κ.σ μαύρο σουσάμι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη. Το μείγμα αυτό θα το χρειαστούμε στο τέλος για να πανάρουμε τα φαλάφελ.

Μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο μπολ τον υπόλοιπο τριμμένο ηλιόσπορο.

Στο μούλτι βάζουμε την υπόλοιπη τσία, το μαύρο σουσάμι, τον κόλιανδρο, τη μουστάρδα, το κύμινο, το κάρδαμο και το μπούκοβο. Τα χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να γίνουν σκόνη και τα ρίχνουμε στο μεγάλο μπολ.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το ταχίνι, το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμόνι, τη ζάχαρη και το αλάτι.

Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το ρίχνουμε στο μπολ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.

Τέλος, προσθέτουμε τα ρεβύθια. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά με την ξύλινη

κουτάλα μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα.
Βάζουμε μια λαδόκολλα σε ένα ταψί 30×40 εκ.
Πλάθουμε 20 μικρά μπαλάκια διαμέτρου 3 εκ.
Ρολάρουμε κάθε μπαλάκι στο μείγμα που έχουμε στο μικρό μπολ.
Βάζουμε τα μπαλάκια στο ταψί και ψήνουμε για 40 λεπτά.
Σερβίρουμε με σως ταχινιού και με αραβικές πίτες ολικής άλεσης.
Τέλος, πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο κόλιανδρο και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com