



serce **na nowo**

Falafel stanowi smaczną alternatywę dla mięsa i jest niesamowicie sycący ze względu na dużą zawartość białka.

Falafel z sałatką z pomidorów

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- ciecierzycyca – 130 g
- natka pietruszki (świeża) – 40 g
- czosnek – 20 g
- kmin rzymski (mielony) – 6 g
- kolendra (suszona) – 6 g
- olej rzepakowy – 20 ml
- pomidory – 300 g
- cebula – 50 g
- oliwa z oliwek – 5 ml
- jogurt naturalny – 100 g
- sól himalajska – 3 g
- pieprz czarny (mielony) – 3 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ciecierzycę wsyp do garnka, zalej dużą ilością zimnej wody i gotuj godzinę bez dodatku soli.
2. Odcedzoną ciecierzycę, cebulę, czosnek i połowę natki pietruszki grubo zblenduj. Masę dopraw przyprawami oraz solą i pieprzem.
3. Papier do pieczenia połóż na blachę i skrop olejem. Uformuj ok. 4 centymetrowe kotleczki, wyłóż je na papier i skrop olejem po wierzchu.
4. Piecz w 200 stopniach przez 5 minut z każdej strony (czyli 10 minut łącznie).
5. W międzyczasie pokrój w kostkę pomidory i poszatkuj pozostałą natkę pietruszki. Wymieszaj z oliwą, dopraw solą i pieprzem.
6. Podawaj z jogurtem naturalnym doprawionym czosnkiem, solą i pieprzem.



Wartość odżywcza 1 porcji: 480 kcal, 20 g tłuszczu, 42 g węglowodanów, 20 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.