



przepisy.pl

Falafel z burakiem i sosem Tahini z kozim serem



 35 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- mąka - 3 łyżki
- jajko - 1 sztuka
- burak pieczony - 1 sztuka
- kumin - 1 łyżeczka
- kolendra mielona - 1 łyżeczka
- Kotlety z kaszy bulgur Knorr** - 1 opakowanie
- świeża kolendra - 1 pęczek
- natka pietruszki - 1 pęczek
- czarnuszka - 1 łyżka
- olej - 2 łyżki
- jogurt naturalny - 100 mililitrów
- pasta tahini - 2 łyżki
- kozi ser - 50 gramów
- cytryna - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Zawartość torebki Knorr wsyp do garnka i zalej 250 ml wody, gotuj przez 15 minut aż kasza będzie miękka. Ostudź. Cebulę pokrój w drobną kostkę, buraka zetrzyj na tarce o grubych oczkach, czosnek oraz natkę pietruszki posiekaj, kolendrę drobno pokrój.
2. W miseczce połącz jogurt, kozi ser, pastę Tahini, czosnek, sok z cytryny oraz posiekaną kolendrę. Wymieszaj – sos dopraw do smaku odrobiną soli i pieprzu wedle uznania.
3. Do wystudzonej kaszy dodaj buraka, mąkę, jajko, cebulę, oraz posiekana natkę pietruszki. Całość wyrób na gładką masę, dopraw do smaku i uformuj niewielkie kulki o średnicy ok. 3-4 cm. Każdą z nich spłaszcz lekko dłonią a następnie obtocz w czarnuszce.
4. Uformowane kotleczki smaż na rozgrzanym tłuszczu po 2-3 minuty z obu stron. Odsącz na papierowym ręczniku. Gotowe Falafel'e podawaj z przygotowanym sosem Tahini.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl