



przepisy.pl

Pieczone Falafel'e z sosem Tahini



 35 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- mleko - 3 łyżki
- jajko - 1 sztuka
- cebula - 1 sztuka
- pasta tahini - 2 łyżki
- Kotlety z kaszy bulgur Knorr** - 1 opakowanie
- kumin - 1 łyżeczka
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta
- mielona kolendra - 1 łyżeczka
- cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- świeża kolendra - 1 pęczek
- natka pietruszki - 1 pęczek
- jogurt naturalny - 100 mililitrów
- cytryna - 1 sztuka
- sezam - 4 łyżki
- olej - 2 łyżki
- sól - 1 szczypta

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

Sposób przygotowania:

1. Zawartość opakowania Knorr wsyp do garnka dodaj posiekaną cebulę i zalej 250 ml wody – gotuj ok. 15 minut, aż kasza zmięknie. Wystudź. Po tym czasie dodaj posiekaną natkę pietruszki, kumin oraz mieloną kolendrę i wymieszaj. Dopraw do smaku.
2. Do kaszy dodaj mąkę oraz jajko, wyrób jednolitą masę i uformuj nieduże (ok. 3 cm) kulki. Każdą kulkę spłaszcz lekko dłonią i obtocz w sezamie.
3. Przygotowane kotleczki rozłóż na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem i wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na ok. 5 minut.
4. W tym czasie w miseczce połącz pastę Tahini, jogurt posiekany czosnek, oraz sok z cytryny i posiekaną kolendrę. Wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku odrobiną soli i pieprzu wedle uznania. Upieczone Falafel'e wyłóż na półmisek i podawaj z przygotowanym sosem.

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