



Фалафел от нахут и билки с конопен дип



СЪСТАВКИ

14-16 фалафела

440 г нахут (варен)
1/2 чаша магданоз
1/2 чаша кориандър
60 мл вода
10 г люспи от псилиум
1 -2 ч. л. семена от кимион
1 ч. л. сол
1 щипка пипер
1 ч. л. кора от лимон
4 с. л. **сусам**

Дип

140 г натурално **кисело мляко**
60 г **конопени семена**, белени
60 мл лимонов сок
40 г кленов сироп
1 с. л. зехтин
1 ч. л. ситно настъргана кора от лимон
1 щипка сол

Салата

Смесена салата, 4 порции
1 с. л. зехтин
1 с. л. лек балсамов оцет
малко лимонов сок
1 ч. л. кленов сироп
1 щипка сол

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Стъпка 1

Загрейте предварително фурната до 190°C (със CircoTherm®).

Стъпка 2

За фалафела смесете нахут, магданоз, кориандър, вода, люспи от псилиум, семена от кимион, сол, черен пипер и лимонова кора в кухненски робот или използвайте ръцете си, за да направите тестото. Оформете на топки, оваляйте ги в сусам и ги поставете върху тава за печене, покрита с хартия за печене. Печете на 200°C за 15-20 минути, докато фалафелът стане хрупкав. Смесете съставките за дипа до фин крем с ръчен блендер или мощен блендер, подправете на вкус.

Стъпка 3

Смесете зехтин, балсамов оцет, лимонов сок, кленов сироп и сол за дресинга на салатата. Изплакнете и подсушете салатата и залейте с дресинга за салатата. Поставете готовия фалафел върху салатата с конопения дип.