

Falafel

(35)

20 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

224 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
303.14 kcal	**12.99** g	**36.67** g	**13.75** g	**9.28** g	**15.16** %
15.16%	25.98%	13.58%	19.64%	37.12%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Ciecierzyca, nasiona suche - 250g (1 ¼ szklanki)
- Cebula - 50g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kolendra swieża - 15g (pęczek)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę namocz przez noc w wodzie.

KROK 2: Następnego dnia odsącz ciecierzycę i zmiel na gładką masę wraz z jajkiem, natką, kolendrą, posiekaną cebulką, czosnkiem i przyprawami.

KROK 3: Z masy uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego i smaż w głębokim, rozgrzanym oleju na złoto. Odsącz kotleciki na ręczniku papierowym. Podawaj od razu z pitą i humusem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję