



Falafel

veganský

Snadné

45 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

200 g směsi Falafel orient
 340 ml vody
 2 ks stroužky česneku
 1 hrst nasekaného čerstvého koriandru
 1 hrst nasekané čerstvé listové petržele
 3 lžíce dezodorizovaného slunečnicového oleje
 70 g tahini - na omáčku
 50 ml citrónové šťávy - na omáčku
 1 stroužek česneku - na omáčku
 4 lžíce studené vody - na omáčku
 mořská sůl - na omáčku
 300 g třešňových rajčat - na salát
 1 ks okurky hadovky - na salát
 půl svazku ředkviček - na salát
 čtvrtka červené cibule - na salát
 2 lžíce olivového oleje - na salát
 1 lžíce citrónové šťávy - na salát
 5 plátků žitného chleba - na salát
 čerstvé bylinky - na salát
 mořská sůl - na salát

Jak na to?

1. Do misky dejte směs na falafel, vodu, prolisovaný česnek a nasekané bylinky. Umíchejte na jednotitou hmotu a nechte asi 15 minut odstát. Ve vlhkých dlaních vytvarujte malé kulaté placičky o průměru asi 3 až 4 cm.
2. V pánvi rozežřete olej. Přidejte vytvarovaný falafel a smažte dozlatova z obou stran.
3. Do mixéru dejte oloupaný stroužek česneku s citrónovou šťávou a rozmixujte dohladka.
4. Tahini dejte do misky. Přidejte šťávu s česnekem, osolte a promíchejte, směs postupně ztuhne na lepivou pastu. Přidejte studenou vodu (podle potřeby přidejte navíc) a rozšlehejte do konzistence hladké světlé omáčky.
5. Žitný chléb nakrájejte na tenké plátky (méně než 0,5 cm). Dejte do trouby a při teplotě 150 °C pomalu pečte dokřupava. Před použitím nalámejte na drobnější sousta.
6. Všechny suroviny promíchejte v míse. Dochuťte olivovým olejem, citrónovou šťávou a mořskou solí.