



## Falafel

★★★★★ (35)

🕒 20 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

**224 kcal** / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>303.14 kcal</b> 15.16%	🍲 Białko <b>12.99 g</b> 25.98%	📦 Węglowod. <b>36.67 g</b> 13.58%	🍷 Tłuszcze <b>13.75 g</b> 19.64%	🌾 Błonnik <b>9.28 g</b> 37.12%	<b>GDA</b> <b>15.16%</b>
--	--------------------------------------	---	--	--------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Ciecierzycy, 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 świeża - 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 złotą. Odsącz kotleciki na ręczniku papierowym. Podawaj od razu z pitą i humusem.

Smacznego!

