



Chiftele de post cu năut

Steps: 6

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

250 g năut	2 legături de ceapă verde
câțiva căței de usturoi	Susan
Ulei pentru prăjit	Sare și piper după gust

Instructions

Pasul 1. Lasă năutul în apă rece peste noapte, iar a doua zi fierbe-l pentru aproximativ o oră, apoi scurge-l și lasă-l la răcit.

Pasul 2. Curăță ceapa verde și usturoiul, toacă mărunt ceapa, iar usturoiul pasează-l împreună cu năutul în blender sau cu mașina de tocat.

Pasul 3. Adaugă peste pasta de năut obținută ceapa verde tocată și aproximativ 30ml ulei, apoi amestecă bine toate ingredientele.

Pasul 4. Condimentează cu sare și piper după gust.

Pasul 5. Formează chiftelele, care se dau prin susan și se pun în tava de copt, pe hârtie pergament.

Pasul 6. Se stropesc cu ulei și se dau la cuptor 40-50 de minute la 180 grade Celsius.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Chiftele de post cu năut

Stand 05.09.2023