



Falafel, pită și salată cu sos tahini

Steps: 5

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

150 g	năut crud, lăsat la înmuiat peste noapte și scurs	1	ceapă
1	cățel de usturoi		câteva fire de pătrunjel
	ulei pentru prăjit	6	foi pită
2	roșii	1	castravete mic
4 linguri	tahini	1	iaurt
5	frunze de mentă		sare
	piper		

Instructions

Un preparat cu destul de multe calorii, dar care merge servit la un prânz de duminică, în familie.

Pasul 1. Pune năutul, ceapa, usturoiul și pătrunjelul în blender, adaugă sare și piper și amestecă, pentru a obține o pastă omogenă.

Pasul 2. Modelează chiftelele și lasă-le la frigider timp de 30 de minute.

Pasul 3. Fă salata din legumele tăiate cuburi.

Pasul 4. Prepară sosul din tahini, iaurt și mentă tocată.

Pasul 5. Încălzește pâinea, la fel și uleiul pentru prăjit, apoi gătește chiftelele, timp de aproximativ 3 minute, după care scoate-le pe un prosop din hârtie.

Împarte-le pe farfurii și servește imediat.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din aceasta categorie: