

Falafel: lagane i slasne slanutkove okruglice

Davno sam se zaljubila u kuhinju Bliskog Istoka, u njihove začine, kofte od mljevene janjetine, ukiseljeno povrće, zapečene patlidžane, sušeno voće, humus i slastice bogate šećernim sirupom. Izobilje okusa koje nudi ova kuhinja ponekad se čini zastrašujuće, naša nepca navikla su na jednostavniju, više bazičnu hranu

Falafel je vrlo jednostavna stvar, izraelski street food koji se radi od slanutka. Kao i sva fantastična tradicionalna jela, i falafel je postao tipično izraelsko jelo iz čiste potrebe. Mnoštvo doseljenika i nedostatak mesa početkom 20. stoljeća u Izraelu dovelo je do popularizacije jeftine, ali proteinima bogate namirnice, a to je upravo slanutak, glavni sastojak izraelskog falafela. Puno je recepata za dobar falafel, recepti se prenose s koljena na koljeno i ne mijenjaju se godinama. Baza je uvijek slanutak i nekoliko osnovnih začina. Kako je falafel postao popularna hrana i u zapadnom svijetu, vjerojatno radi zdravih sastojaka koji ujedno imaju i visoki udio proteina, izrodilo se nebrojeno inačica. Falafel se tradicionalno prži u ulju, ali donosim vam laganiju verziju ovog ukusnog jela u kojoj se falafel peče u pećnici. Falafel se servira s ukiseljenim povrćem, umakom od tahinija (pasta od sezamovih sjemenki) u pita lepinjama.

Sastojci:

- 2 konzerve slanutka
- 1 mali ljubičasti luk
- 1 češanj češnjaka, zgnječenog
- 4 žlice sjeckanog peršina
- 4 žlice sjeckanog lista korijandera
- 1 žličica sjemenki kumina
- 1 žličica sjemenki korijandera
- 1 žlica soka od limuna
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 žličica soli
- ½ žličice praška za pecivo
- malo brašna po izboru (1-2 žlice)

Za umak od jogurta:

- 1 grčki jogurt
- ½ češnja stiješnjenog i sjeckanog češnjaka
- 1 žličica tahini paste
- 1 žlica soka od limuna
- sol

Priprema: zagrijte pećnicu na 180°C. Suhe začine istucite u mužaru. Slanutak ocijedite i isperite pod mlazom vode. Sve sastojke za falafel ubacite u električnu sjeckalicu, osim brašna i praška za pecivo i pulsirajte dok ne dobijete jednoličnu masu. Probajte smjesu i prema potrebi dodajte još soli, maslinovog ulja ili soka limuna. Pospite smjesu praškom za pecivo pomiješanim s malo brašna i pulsirajte i dalje dok se ne formira u mekanu kuglu (povremeno sastružite smjesu sa stijenki sjeckalice). Rukama formirajte kuglice veličine koje želite, bitno je da sve kuglice budu otprilike jednake. Možete ih i spljoštiti ako vam je draže. Kuglice posložite u posudu obloženu papirom za pečenje, premažite ih s malo maslinovog ulja i pecite u zagrijanoj pećnici 25-30 minuta. Falafel možete također peći i na tavi na malo maslinovog ulja (oko 5 minuta sa svake strane) ili pržiti u ulju. Za umak od jogurta dobro pomiješajte sve sastojke. Falafel servirajte topao s umakom od jogurta i tahini paste.

Adriana Juriša

Posjetite: weareatlove.com