

## 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](http://weareatlove.com)**