

# FALAFEL (základní recept)



Pro 4 osoby: 2 šálky namočené cizrny, 1 šálek nasekané zelené cibule (možno jarní), ½ šálku nasekané petrželky, 4 st česneku (nasekaného), 1 polévková lžíce mletého římského kmínu (ne obyčejný!), 2 lžičky soli (lépe méně), ½ lžičky pepře, větší špetka chilli (možno přidat ještě větší špetku koriandru, několik lžic tahini a hrášku vegan).

## Postup:

1 šálek cizrny namočíme na 12-20 hod. (zdvojnásobí objem). Slijeme a pečlivě rozmixujeme na jemnou kaši. (Nevaříme!) Do mixéru poté přidáme nasekanou cibuli, petrželku, na menší kusy nasekaný česnek a vše rozmixujeme. Přendáme do mísy, osolíme, přidáme koření (nejvíce římský kmín) a dáme na 20 minut do lednice. Poté tvarujeme kuličky či placičky (3-4 cm v průměru) a důkladně je mačkáme, aby držely pohromadě.

Nyní máme dvě možnosti:

- a) Pečeme na 220 °C dozlatova na poolejovaném plechu ve střední části trouby a v průběhu pečení otočíme a potřeme olejem (pozor, falafely hnědnou odspoda).
- b) Smažíme ve velké vrstvě oleje (2 cm) na středním plameni. Do zhnědnutí se jich nedotýkáme, aby se nerozpadly, pak otočíme. Smažené placičky necháme okapat na ubrousku.

Podávat můžeme v [pita chlebu](#) podobně jako gyros, v pšeničné tortille, s [cous cous salátem](#) [tabouleh](#) nebo s hranolkami a zeleninou. Vhodnou přílohou je též sojový jogurt s česnekem, [hummus](#) nebo sladká chilli omáčka.



# HUMMUS



Ingredience receptu:

2 šálky vařené cizrny, šťáva z 1 citronu, 2 lžíce tahini (sezamová pasta), 4 lžíce olivového oleje, 1 dl vody z cizrny, 2 – 3 lžičky římského kmínu, 3 stroužky česneky, sůl, pepř.

Postup:

Šálek cizrny přes noc namočíme do studené vody (zdvojnásobí objem). Druhý den jí co nejdéle vaříme v mírně osolené vodě doměkka (případně ještě můžeme odebrat slupky, které při vaření vyplavou) a trochu vody necháme stranou. Pokud koupíme vařenou cizrnu v nálevu, tak jí stačí povařit jen krátce. Do mixéru vložíme cizrnu, na malé kousky nakrájený česnek, šťávu z citronu, tahini, olivový olej, vodu od vaření cizrny, římský kmín, sůl, pepř (případně ještě trochu petržele) a mixujeme dohladka. Pokud je směs příliš hustá, zředíme vodou z cizrny. Jednotlivé porce pokapeme olivovým olejem, ozdobíme petrželkou a podáváme s arabským nebo pita chlebem (pomazánku můžeme namazat na chléb nebo jej do ní namáčet).

# TAHINI

200 g [sezamová semínka](#)

1 špetka [mořská sůl](#)

60 ml [olivový olej](#)

Troubu rozehřejeme na 170 °C.

Na plech položíme papír na pečení a rovnoměrně na něj nasypeme semínka. Sezamová semínka pečeme 7 minut, pak je vytáhneme, důkladně prohrábneme a pečeme dalších 7 minut. Hotová semínka mají mít zlatou barvu. Při pečení dáváme pozor, lehce se spálí. Hotová semínka vsypeme do nožového mixéru a 1 minutu mixujeme "na sucho", pak postupně přidáváme olivový olej, aby se vytvořila požadovaná konzistence tahini. Mixujeme pulzně.

Nakonec přidáme mořskou sůl podle chuti.

Domácí pastu tahini uchováváme v lednici až 1 měsíc.