



Csicseriborsófasírt (falafel)

- 400 g csicseriborsókonzerv (leve nélkül)
- vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- tojás
- 2 ek. teljes kiőrlésű liszt
- egy marék petrezselyemzöld, felaprítva
- 1 kk. őrölt római kömény
- 1 kk. őrölt koriander
- 1/2 kk. őrölt chili
- 2 ek. olaj
- só
- bors

Elkészítés:

A csicseriborsó levét leöntjük, hagyjuk megszáradni, majd összetörjük. Hozzákeverjük a felvágott hagymát, a szétzúzott fokhagymát, a tojást, a lisztet, a felaprított petrezselymet és a fűszereket. Köménnyel és sóval ízesítjük. A masszát hűtőszekrényben pihentetjük, majd kézzel fasírtokat formázunk belőle. Egy serpenyőben olajat forrósítunk, majd mindkét oldalán 3-3 percig sütjük, amíg arany színű nem lesz. Pitával és fejes salátával tálaljuk.

Tápérték egy adagban: 189 kcal

- Fehérje: 10 %
- Szénhidrát: 84 %
- Zsír: 6 %