

Falafel Cizrnové „dukátky“

Na cca 25 kuliček

120 g suché cizrny (cca 250 g namočené)

1 lžička jedlé sody

voda

$\frac{1}{2}$ šalotky

1 stroužek česneku

1 hrst čerstvého [koriandru setého](#)

1 hrst čerstvé hladkolisté petrželky

$\frac{1}{4}$ **hrsti** lístků máty

$\frac{1}{2}$ **lžičky** římského kmínu

$\frac{1}{2}$ **lžičky** mletého koriandru

$\frac{1}{2}$ **lžičky** mletého zázvoru

$\frac{3}{4}$ **lžičky** mořské soli

1 lžíce světlých sezamových semínek

1 lžíce černých sezamových semínek

2 lžíce olivového oleje

tuk na smažení

Tahini zálivka:

3 lžíce tahini

2 lžíce limetové šťávy

4 lžíce studené vody

1 lžičku utřeného česneku

$\frac{1}{4}$ **lžičky** soli

1 lžička černého sezamu

Nakládáný „salát“:

1 červená cibule

1 limeta

sůl a pepř

1 salátová okurka

4 (masitá) rajčata

100 g nakládáných kyselých okurek

1 hrst čerstvého koriandru

1 hrst čerstvé petržele

$\frac{1}{2}$ **hrsti** čerstvé máty

Základem dobrého a povedeného falafelu je nevařená (!) jen dostatečně dlouho namočená cizrna. V opačném případě se kuličky v oleji drobí a rozpadají, a směs je potřeba „lepít“ např. moukou, která je jinak v receptu zcela zbytečná.

Postup:

Nejprve cizrnu předem namočte ve studené vodě ideálně po dobu 12 hodin. Přidejte jedlou sodu, kterou pak s vodou vylijete. Suchá cizrna (luštěniny obecně) vždy minimálně zdvojnásobí svůj objem, tak na to pamatujte. :)

1. Do sekáčku na ořechy/food procesu anebo mixovací nádoby dejte slitou cizrnu.
2. Přidejte cibuli a česnek, čerstvé bylinky, koření i sůl a vše promixujte.

TIP: Já na mixování falafelu používám sekáček. Mám v kuličkách ráda strukturu, kterou si takhle líp pohlídám. Nebaví mě osmažená měkká hmota, kterou umixuje např. ve vysokorychlostní mixér. Záleží ale na vaší preferenci! Tohle je ta moje.

3. Hotovou směs poznáte tak, že ji vezmete do dlaně, zmáčknete ji a hrudka bude držet pohromadě. Nebude se drobit a zároveň z ní nebude vytékat voda, která by v oleji dělala neplechu a prskala.
4. Přisypte sezamová semínka a vytvarujte kuličky.

TIP: Práci vám může usnadnit „udělátko“ na falafel, které seženete např. v arabských obchodech. Já si ho přivezla z Izraele a je to fantastická věc, která celý proces urychlí. Jinak použijte lžíci, porcovač na zmrzlinu anebo užmoulejte kuličky pomocí dlaní.

5. V rendlíčku si rozehejte dostatečné množství oleje (na cca 170°C). Bude třeba, aby v nich kuličky plavaly. Nejprve vhodte do oleje malinký kousek směsi, pokud se kolem něj budou rychle tvořit bublinky a vyjede na hladinu, máte tuk dostatečně rozpálený.
6. Falafel fritujte do zlatova. Hlídejte teplotu, aby měl syrový vnitřek dostatek času se uvařit a přitom si zachoval krásnou, křupavou krustičku, která nebude připálená.
7. Cibuli nakrájejte na tenká půlkolečka. Vymačkejte šťávu z limety, zalijte jí cibuli, osolte a opepřete. Nechte 10 minut odpočinout.
8. Okurku i kyselé nákládačky nakrájejte na tenké plátky a rajčata bez tvrdého středu na kostičky. Přidejte cibuli s nálevem a vše dobře promíchejte s nasekanými bylinkami. Dosolte a opepřete, pokud je třeba. Nechte dalších 10 minut odpočinout před podáváním.
9. Suroviny na dresink dejte do menší zavařovací skleničky, dobře ji uzavřete a ještě lépe a rychle protřepejte.
10. Falafel podávejte s tahini zálivkou a zeleninovým salátem anebo ještě lépe v nadýchaném chlebu pita vytřeným hummusem a s naloženou zeleninkou.

TIP: Když vím, že se falafel sní hned a nebudu zbytek skladovat třeba do druhého dne, ráda ho smažím v přepuštěném másle. Má pak naprosto neodolatelnou chuť a i vůni to posouvá o level výš. Jinak používám na smažení jakýkoliv rostlinný tuk vhodný na fritování (smažení při vyšších stupních). Jde o to, že přepuštěné máslo (ale třeba i kokosový olej) od určité teploty tuhne a zanechává pak na falafelu film, a to mi vadí. Tak na to jen myslete. :)

Dobrou chuť!