

Falafel – kotleciki z kozim serem i kolendrą

Falafel z kozim serem i kolendrą – orientalna przekąska w nowej odsłonie

Tradycyjny falafel zyskuje nowe, wyraziste oblicze dzięki dodatkowi aromatycznego koziego sera i świeżej kolendry. Te chrupiące z zewnątrz, a miękkie w środku kotleciki z ciecierzycy to prawdziwa uczta dla podniebienia – idealna zarówno jako przystawka, jak i pełnoprawne danie główne.

Dla kogo?

Falafel z kozim serem to doskonała propozycja dla wegetarian poszukujących pełnowartościowego posiłku bogatego w białko. Spodoba się również miłośnikom kuchni bliskowschodniej, którzy cenią sobie oryginalne połączenia smakowe. To także świetna opcja dla osób, które chcą wprowadzić więcej roślinnych dań do swojego jadłospisu.

Na jaką okazję?

Te aromatyczne kotleciki sprawdzą się jako efektowna przystawka podczas spotkań z przyjaciółmi, element rodzinnego obiadu czy składnik lunchboxa do pracy. Możesz również zaserwować je podczas letniego grilla jako alternatywę dla mięsnych potraw.

Czy wiesz, że...?

Falafel wywodzi się z kuchni arabskiej i jest szczególnie popularny w Egipcie. Tradycyjnie przygotowywany z ciecierzycy

lub bobu, stanowi podstawę wielu dań wegetariańskich na Bliskim Wschodzie. W krajach arabskich często spożywany jest na śniadanie, zawinięty w chlebek pita z dodatkiem warzyw i sosów.

Dla urozmaicenia

Gotowe kotleciki możesz podać na wiele sposobów – jako samodzielne danie z dodatkiem ziemniaków i surówki, zawinięte w tortillę z warzywami i sosem, lub jako składnik orientalnej sałatki. Świetnie komponują się z *Majonezem Babuni Hellmann's* lub domowym sosem jogurtowo-czosnkowym z dodatkiem świeżych ziół.