

# Szybki falafel z ciecierzycy

## Domowy Falafel z Ciecierzycy – Chrupiąca Przekąska w 15 Minut

Aromatyczny falafel z ciecierzycy to **prawdziwa uczta dla podniebienia**. Te złociste, chrupiące kulki kryją w sobie aksamitne wnętrza pełne orientalnych przypraw i świeżych ziół. Przygotowanie jest banalnie proste – wystarczy odcedzić ciecierzycę, rozgnieść ją i połączyć z aromatycznym czosnkiem, natką pietruszki oraz przyprawą Knorr, która nada całości wyjątkowego charakteru.

### Dla kogo?

Falafel to doskonała propozycja dla *wegetarian* poszukujących sycącej przekąski bogatej w białko. Spodoba się również wszystkim miłośnikom kuchni bliskowschodniej oraz osobom, które cenią sobie szybkie i proste dania o wyrazistym smaku.

### Na jaką okazję?

Te chrupiące kulki sprawdzą się jako *przekąska na imprezę*, składnik domowego kebaba czy element rodzinnego obiadu. Możesz podać je z sosem jogurtowo-czosnkowym na lekką kolację lub przygotować większą porcję na weekendowe spotkanie z przyjaciółmi.

### Czy wiesz, że?

Falafel tradycyjnie pochodzi z kuchni bliskowschodniej, gdzie jest spożywany od wieków. Choć klasyczny przepis wykorzystuje namoczone, surowe ziarna ciecierzycy, nasza wersja z ciecierzycy konserwowej jest znacznie szybsza i równie smaczna!

## Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić falafel o **kminek**, **kolendrę** lub **płatki chili** dla bardziej wyrazistego smaku. Świetnie komponuje się z różnymi sosami – od klasycznego tahini po pikantny [sos](#) harissa. Podawaj w picie z warzywami lub na sałatce z dodatkiem oliwy z oliwek.