

Cizrnové karbanátky – falafel

připravila Hana Konopková, výživová poradkyně NATRUHOUSE ve Znojmě

Ingredience na 4 porce:

400 g konzerva cizrny (slitá)
červená cibule
2 stroužky česneku
vejce
2 lžíce hladké celozrnné mouky
hrst nasekané čerstvé petrželky
lžička mletého římského kmínu
lžička mletého koriandru
půl lžičky mletého chilli
2 lžíce oleje
sůl
pepř

Postup:

Cizrnu slijte, osušte a rozmačkejte. Smíchejte s nasekanou cibulí, utřeným česnekem, vejcem, moukou, nasekanou petrželkou a kořením. Dochutěte kmínem a solí. Těsto nechte odležet v chladničce, z hmoty pak rukama tvořte karbanátky. Na pánvi zahřejte olej a opékejte 3 minuty z každé strany do zlatova. Podávejte s pitou a listovými saláty.

Výživové hodnoty na 1 porci: 189 kcal

Bílkoviny: 10 %

Sacharidy: 84 %

Tuky: 6 %