

Φαλάφελ



Το φαλάφελ όπως πολύ καλά θα γνωρίζεις είναι αραβικό φαγητό. Ουσιαστικά μιλάμε για κροκέτες με βάση τα ρεβίθια ή την φάβα. Νόστιμο και νηστίσιμο το φαλάφελ μας χαρίζει τις ευεργετικές του ιδιότητες απλόχερα. Δοκίμασε την συνταγή που θα σου δείξω σήμερα και δεν θα χάσεις.

Υλικά:

- ½ πακέτο ρεβίθια, μουλιασμένα για 24 ώρες (250g)
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, περασμένες στην πρέσα
- ½ κούπα μαϊντανό, μόνο τα φύλλα
- 1 κ.γλ. κόλιανδρο, τριμμένο ΜΠΑΧΑΡ
- ½ κ.γλ. κύμινο, τριμμένο ΜΠΑΧΑΡ
- ½ κ.γλ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- 1/4 κ.γλ. πιπέρι καγιέν ή πάπρικα ΜΠΑΧΑΡ
- 1/4 κ.γλ. κανέλα ΜΠΑΧΑΡ
- 1/4 κουταλάκι μπαχάρι ΜΠΑΧΑΡ
- αλάτι Ιμαλαίων Saltic
- ½ κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα ή για το ταψί
- 4 κουταλιές αλεύρι για κάθε χρήση Αφοί Κεραμάρη MANNA
- ελαιολαδο ARISTON
- πίτα αράβικη για το σερβίρισμα

Για τη σως γιαουρτιού με ταχίνι

200g στραγγιστό γιαούρτι

½ σκελίδα σκόρδο, περασμένο στην πρέσα

1 κ.σ. ταχίνι

1 κ.σ. ελαιόλαδο ARISTON

1 κ.γλ. λεμόνι

αλάτι Ιμαλαίων Saltic

φρεσκοτριμμένο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

Εκτέλεση:

Στο μούλτι βάζεις τα ρεβύδια που έχεις μουλιάσει από χτες βράδυ. Βάζεις επίσης τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το ξερό κρεμμύδι, αλάτι κύμινο, πάπρικα, μπαχάρι, φρέσκο πιπέρι, κανέλα, χυμό λεμονιού, ελαιόλαδο, μαϊντανό και χτυπάς. Βάζεις το μείγμα σε ένα μπολ, το σκεπάζεις με μεμβράνη και το βάζεις στο ψυγείο για μία ώρα. Σε ένα μπολ βάζεις αλεύρι, μπίικιν, και ρίχνεις μια κουταλιά στο μείγμα. Πλάθεις σαν κεφτεδάκι και το αλευρώνεις στο υπόλοιπο αλεύρι και τηγανίζεις.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΣ: σε ένα μπολ βάζεις γιαούρτι, ταχίνι, αλάτι, σκόρδο, λίγο ξύδι βαλσάμικο λευκό και ανακατεύεις.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ με αραβική πίτα: Απλώνεις στην αράβικη πίτα τη σος, βάζεις μαρούλι, ντομάτα, κρεμμύδι και δύο φαλάφελ. Το κλείνεις και σερβίρεις.

Δείτε την εκτέλεση και σε βίντεο από την εκπομπή Harry Cook



INFO:

- Το φαλάφελ λέγεται πως κατάγεται από την Αίγυπτο όπου καταναλώνονταν από κόπτες και

αντικαθιστούσε το κρέας σε περιόδους νηστείας.

- Καθώς η Αλεξάνδρεια είχε λιμάνι, πιθανότατα το φαλάφελ «ταξίδεψε» εύκολα προς τη Μέση Ανατολή, όπου και η φάβα αντικαταστάθηκε από τα ρεβύθια.
- Τα φαλάφελ είναι στην Αίγυπτο το απόλυτο street food.
- Αφού φτιάξουμε τα φαλάφελ μπορούμε να τα αποθηκεύσουμε και στην κατάψυξη για κάποια άλλη φορά. Δεν χάνουν καθόλου στη γεύση και την υφή.
- Το φαλάφελ είναι το αγαπημένο fast food όλων των χορτοφάγων.
- Διαφοροποίησε το φαλάφελ σου και τύλιξέ το με σουσάμι πριν το τηγανίσεις.



ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ:

- Η ευτυχία είναι σαν την υγεία: αν δεν συνειδητοποιείς ότι την έχεις, τότε την έχεις. Ιβάν Τουργκιένεφ, 1818-1883, Ρώσος συγγραφέας
- Η διατήρηση της υγείας είναι καθήκον. Λίγοι φαίνεται να συνειδητοποιούν ότι υπάρχει και κάτι που θα μπορούσαμε να το πούμε φυσική ηθική. Herbert Spencer, 1820-1903, Βρετανός φιλόσοφος
- Η ελευθερία και η υγεία μοιάζουν με το οξυγόνο. Αισθάνεσαι την αξία τους όταν λείπουν. Ανώνυμος



ΕΡΩΤΗΣΗ ΚΟΙΝΟΥ:

Μπορώ να κάνω φαλαφελ με βρασμένα ρεβύθια;

Ναι αλλά πρακτικά δεν είναι φαλαφελ. είναι ρεβυθοκεφτες, το αυθεντικό φαλαφελ γίνεται με ωμα ρεβυθία.



bletsas^{SP}
Ευτύχης Μηλέτσας