

## Falafel z bobu z salsą z zielonych pomidorów



Składniki

Opis wykonania

100 g ciecierzycy  
400 g bobu  
2 cebule  
3 ząbki czosnku  
100 g poszatkowanej  
pietruszki  
1/2 łyżeczki czarnego  
pieprzu mielonego  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka ostrej papryki  
1 łyżeczka słodkiej papryki  
1 łyżeczka sody  
oczyszczonej  
1 łyżeczki kminu  
1 łyżeczka mielonej  
kolendry  
Sok z 1 cytryny  
70 g mąki kukurydzianej  
lub pszennej  
Olej do smażenia  
Kasza kukurydziana do  
obtoczenia

### **Salsa z zielonych pomidorów:**

600 g zielonych  
pomidorów  
4 łyżki oliwy z oliwek  
½ pęczka kolendry  
1 łyżeczka miodu  
2 łyżeczki wina  
Sól

Falafel to danie coraz bardziej popularne w naszym kraju. Dlatego mam dla Was jego mistrzowską wersję z bobu z dodatkiem salsy z suszonych pomidorów.



Bób gotujemy w osolonej wodzie i obieramy z łupin. Ciecierzycę gotujemy do miękkości.



Do blendera dodajemy ugotowaną i schłodzoną ciecierzycę, czosnek i cebulę. Miksujemy na gładką masę. Dodajemy bób, sól, paprykę, sok z cytryny, kumin, mieloną kolendrę i pieprz. Rozdrabniamy na niezbyt jednolitą masę.



Masę przekładamy do miski, dodajemy poszatkowaną pietruszkę, sodę i mąkę kukurydzianą. Dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku.



Z masy formujemy okrągłe kulki o średnicy 3 cm i obtaczamy w kaszy kukurydzianej. Smażymy na głębokim tłuszczu w temperaturze 170 stopni przez 8 minut. Podajemy z salsą z zielonych pomidorów.



Salsa pomidorowa: Pomidory sparzamy w gorącej wodzie, kroimy w cząstki i usuwamy gniazda nasienne. Kroimy w drobną kostkę i przekładamy do miski. Do blendera wlewamy oliwę, dodajemy posiekaną kolendrę, miód i wino. Całość miksujemy. Dokładnie mieszamy sos z pomidorami i schładzamy w lodówce. Doprawiamy solą do smaku.