

Falafel cu garnitura de CUSCUS

Falafel cu garnitura de cuscus

Ingrediente :

400 g boabe de naut, 1 ceapa mica, 2 catei usturoi, 1 lamiie, o ceasca cuscus, coriandru, curcuma, un pumn de patrunjel tocat fin, o felie mare de piine alba uscata

Preparare :

Se pune nautul la inmuiat in apa, cu o seara inainte. Se schimba apa cel putin odata in timpul acestui proces. A doua zi, se spala bine nautul si se trece prin masina de tocat carne, impreuna cu ceapa taiata cuburi, usturoiul curatat si, la final, piinea. Se amesteca aceasta masa cu patrunjelul si cu sucul de la o lamiie. Se sareaza si condimenteaza dupa gust, cu coriandru, curcuma. Se amesteca bine masa de falafel si se fac chiftelute care se prajesc in ulei. Pentru o nota aparte, treceti chiftelutele prin sesam inainte de a le praji. Se pot coace si in cuptor: se aseaza pe o tava tapetata cu hirtie de copt si se ung cu ulei. Se coc la 200 grade Celsius, pe gratarul din mijloc, cam 15 minute. Intre timp, se prepara cuscus, conform indicatiilor de pe ambalaj. Se sareaza si se condimenteaza cu curcuma, dupa gust. Se servesc chiftelutele de falafel cu cuscus. Se poate servi si iaurt, ca sos.