Falafel s hummusem, tofu feta sýrem a zeleninou

Ingredience na 10 porcí

FALAFEL

cizrna sušená – 400 g
jarní cibulka – 40 g
petržel čerstvá – 20 g
česnek loupaný – 15 g
koriandr čerstvý – 20 g
římský kmín mletý – 2 g
sůl – 4 g
pepř mletý – 0.1 g
koriandr mletý – 2 g

HUMMUS

řepkový olej – 10 g
cizrna v nálevu – 200 g
sůl – 5 g
tahini – 12 g
česnek loupaný – 3 g
citronová šťáva – 10 g
sůl – 2 g
pepř mletý – 0.5 g
olivový olej – 8 g
římský kmín mletý – 1 g

TOFU FETA

tofu natural – 300 g
sůl – 80 g
voda – 8 g
citronová šťáva – 5 g
lahůdkové droždí – 2 g
oregano sušené – 1 g
olivový olej – 5 g

SALÁT

okurka hladovka – 400 g
rajčata – 400 g

Feta

Tofu natural nakrájíme na kostky cca 1,5 cm velké a smícháme s citrónovou šťávou, lahůdkovým droždí, oreganem a olivovým olejem a promícháme. Ve vedlejší nádobě smícháme vodu se solí (voda by měla být hodně slaná) a naložené tofu vložíme do této nádoby se slaným roztokem. Necháme chvíli marinovat.

Falafel

Cizrnu namočíme minimálně na 12 hodin do vody. Namočenou cizrnu, scedíme, propláchneme a necháme okapat. Do food processoru dáme jarní cibulku, česnek, čerstvou petržel, koriandr čerstvý, římský kmín, sůl, pepř, mletý koriandr a okapanou cizrnu. Rozmixujeme tak, aby se ze směsi daly tvarovat kuličky nebo placičky a nerozpadaly se. Falafel můžeme fritovat ve fritéze, ale je možné kuličky také péct.

Hummus

V blenderu smícháme uvařenou cizrnu v nálevu, sůl, pepř, tahini, citrónovou šťávu, sůl, mletý pepř, římský kmín, olivový olej a sójovou krémovou smetanu a umixujeme do hladké konzistence.

Zelenina

Okurky nakrájíme na kolečka, rajčata na osminky, cibuli na tenké proužky a ledový salát na menší kusy.

Servírování

Ideálně servírujeme v misce, popřípadě v hlubokém talíři. Pro snadnější servírování můžeme rajčata, okurky a cibuli předem smíchat dohromady.

Tip

Pokud se nám falafel před pečením/smažením rozpadá, můžeme přidat mouku a trochu vody. Pokud

krém na vaření sójový – 40 g

ledový salát – 300 g
cibule loupaná – 50 g

máme hummus příliš hutný, můžeme použít na rozředění nálev z cizrny.