



MEZZE STORY

Lista składników

WARZYWA/OWOCE

- 3 bakłażany
- 2 cytryny
- 4 ząbki czosnku

ŚWIEŻE ZIOŁA/ KIELKI

- 1 ½ pęczka kolendry

NABIAŁ/PRODUKTY BIAŁKOWE/JAJA

- 2 jajka

OLEJE/OLIWY/OCTY/etc.

- 2 l oleju rzepakowego
- oliwa z oliwek

PRZYPRAWY

- kmin rzymski
- sól
- pieprz cayenne

DODATKI/POZOSTAŁE PRODUKTY

- 4 łyżki tahini
- 400 g ugotowanej ciecierzycy
- 400 g suchej ciecierzycy
- 200 g mąki pszennej tortowej

Falafel

Składniki dla 4 osób:

- 400 g suszonej ciecierzycy
- 1 pęczek kolendry
- 1 łyżeczka soli
- 1 jajko
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne
- Olej do smażenia

Przygotowanie:

Cieciorkę namocz przez noc w zimnej wodzie, tak aby poziom wody zakrywał ją o 5 cm. Trzymaj w lodówce, aby zminimalizować proces fermentacji. Następnego dnia odsącz, wrzuć wraz z poszatkowaną kolendrą, solą i pieprzem cayenne do silnego blendera kielichowego i pulsacyjnie zblenduj, aby uzyskać fakturę grubego ziarna, mokrego grubego piasku. Wyrzuć całość do miski, dodaj jajko i wymieszaj. Formuj ciasne kulki i odkładaj na talerz. Rozgrzej olej do około 180 stopni i delikatnie zanurzaj falafele we fryturze. Wyciągnij łyżką cedzakową, gdy będą złociste. Odsącz na papierze.

Hummus

Składniki dla 4 osób:

- 400 g ugotowanej ciecierzycy wraz z zalewą
- Sok i skórka z 1 cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki pasty tahini
- 1 łyżeczka soli
- 100 ml oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Odsączoną cieciorkę (zachowaj zalewę), połącz w blenderze kielichowym z oliwą, sokiem i skórką z cytryny oraz zmiażdżonymi ząbkami czosnku. Dodaj sól i tahini. Całość zblenduj na gładką masę rozrzedzając hummus wedle upodobania wodą z zalewy cieciorki.

Babaganoush

Składniki dla 2 osób:

- 2 bakłażany
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżeczki kuminu
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki pasty tahini

Przygotowanie:

Bakłażany przekrój wzdłuż, natnij miąższ w kratkę, posmaruj oliwą, posól i dopraw kuminem. Wstaw do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i piecz, aż miąższ będzie miękki, a skórka lekko przypalona. Wyciągnij z bakłażany z piekarnika, zeszkrob miąższ łyżką i posiekaj nożem, dodaj tahini i całość przetrzyj szerokością noża.

Placki arabskie

Składniki dla 4 osób:

- 200 g mąki pszennej
- 130 ml letniej wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soli
- 1 jajko
- 1/2 pęczka kolendry

Przygotowanie:

Mąkę połącz z oliwą i solą, dodaj wodę i zagnieć ciasto. Odstaw pod ścierką na 30 minut. Zrób 12 kulek i rozwałkuj je. Smaż na suchej, gorącej patelni około 30 sekund z każdej strony.

Podanie: Humus wyłóż centralnie na środek talerza, stuknij w talerz aby wypełnij całą powierzchnię. Możesz łyżką rozprowadzić go jak ślimaka na talerzu, posyp świeżą kolendrą, dodaj ugotowane na miękko jajka. W jednej części połóż falafele, w drugiej babaganoush. Dodaj ciepłe chlebki. Skrop całość oliwą.

MEZZE STORY

UWAGA!

Gdybyś miał problem z zalogowaniem się na warsztaty online – napisz do nas! Prosimy o kontakt na fb lub mailowo na adres biuro@cookstory.pl

OZNACZAJCIE NAS W SOCIAL MEDIACH
@cookstorybysamsung #gotujewdomu