

Falafel v pita chlebu bez lepku

složitá příprava 120 min

Porcí 3 - 4

Cena nad 150 Kč

SUROVINY

Pita chléb

2 hrnky	bezlepkové směsi
1 lžíce	sušeného droždí
1 lžíce	moučkového cukru
1/2 lžičky	soli
1 hrnek	vlažné vody

Falafel

2 šálky	namočené cizrny
1 šálek	posekané jarní cibulky
1/2 šálku	nasekané petrželky
4 stroužky	posekaného česneku
1 lžíce	mletého kmínu
2 lžičky	soli
1/2 lžičky	pepře
špetka	chilli

Naplň

	rajčata
	okurka
	červená cibule
	salát

POSTUP

krok 1

Do mísy nasypeme bezlepkovou směs, droždí, cukr, sůl a vše promícháme. Postupně přiléváme vlažnou vodu a míchačkou vymícháváme vznikající hmotu. Jakmile je hmota konzistentní, hněteme ji cca 10 minut. Když je těsto měkké a jemné, vložíme do směsi vysypané mísy a necháme cca hodinu kynout.

krok 2

Nakynuté těsto rozdělíme na tři části a z každé z nich vytvarujeme kouli, kterou necháme chvíli odpočinout. Každou kouli následně rozválíme na kulatou placku. Vyválené placky necháme opět několik minut odpočinout.

krok 3

Následně si rozejdeme troubu na 200-220 °C. Placky přemístíme na plech vyložený pečicím papírem a rychle jej vložíme do trouby. Během 4 minut by se měly placky krásně nafouknout. Poté je rychle otočíme a pečeme už jen 1-1,5 minuty.

krok 4

Po vyndání z trouby placky okamžitě splácneme, ihned přiklopíme mezi dva talíře a necháme vychladnout.

krok 5

Pro přípravu falafelu si den předem na noc namočíme cizrnu, aby byla měkká a zároveň křupavá. Další den ji dáme do mixéru společně s petrželkou a česnekem a vše pořádně rozmixujeme. Směs následně osolíme, opepříme, přidáme chilli a dáme na 20-30 minut odpočinout do lednice.

krok 6

Po vytažení z lednice ze směsi vytvarujeme pevné kuličky, které následně na pánvi smažíme na oleji dozlatova.

krok 7

Hotovými kuličkami následně plníme na půl rozkrojenou pitu. Pro dochucení do pity také přidáme nakrájená rajčátka, okurku, červenou

cibuli a salátek.