Falafele z duszonymi warzywami i sosem jogurtowym

Zamiast ryżu, makaronu czy kuskusu spróbujmy falafeli z duszonymi warzywami. Proste i szybkie do przygotowania falafele są zrobione z cieciorki z puszki i upieczone, a nie usmażone w głębokim tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
500 g cebuli, pokrojonej w talarki
2 duże żółte, czerwone lub pomarańczowe papryki, pokrojone
250 g cukinii, pokrojonej w kostkę
300 ml wywaru warzywnego
340 g pomidorków koktajlowych cherry
sól i pieprz
gałązki świeżej mięty, do przybrania

Falafel
400 g cieciorki z puszki, przepłukanej
8 cebulek dymek, posiekanych
6 łyżek natki pietruszki, posiekanej
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
2 łyżki mielonej kolendry

Sos jogurtowy
1/2 ogórka, startego
85 g liści rukwi wodnej, poszatkowanych
85 g rukoli, drobno poszatkowanej
3 łyżki świeżej mięty, posiekanej
skórka otarta z 1 limonki
200 g niskotłuszczowego jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Posmarować odrobiną oliwy płytkie naczynie do pieczenia lub blaszaną formę. Włożyć cieciorkę do miski i ugnieść tłuczkiem do ziemniaków, dodać cebulkę dymkę, natkę pietruszki świeżą i mieloną kolendrę oraz sól i pieprz. Można zmiksować składniki w robocie kuchennym. Ulepić z masy 24 kulki nieco większe od orzecha włoskiego, ułożyć w natłuszczonym naczyniu i odstawić.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Rozgrzać oliwę w żaroodpornym garnku, wrzucić czosnek, cebulę oraz paprykę i starannie wymieszać. Dusić powoli pod przykryciem 15 minut, często mieszając, aż warzywa zmiękną, ale się nie przyrumienią.

3) Dodać cukinię oraz wywar, wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i wstawić do piekarnika razem z falafelami. Piec 20 minut.

4) Dodać pomidory, wymieszać, przykryć i ponownie wstawić do piekarnika. Przewrócić falafele na drugą stronę łyżką i widelcem, ostrożnie, żeby się nie rozpadły. Piec jeszcze 20 minut, aż warzywa zmiękną, a falafele będą chrupiące i lekko

złociste.

5) Przygotować sos jogurtowy. Wycisnąć z ogórka nadmiar soku. Włożyć do miski, dodać rukiew wodną, rukolę, miętę, skórkę z limonki oraz jogurt i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, przełożyć do salaterki, przykryć i wstawić do lodówki.

6) Ułożyć falafele na półmisku. Doprawić duszone warzywa solą i pieprzem, w razie potrzeby, udekorować gałązkami mięty i podawać z falafelami i sosem jogurtowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 400 kcal, 21 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 53 g węglowodanów (w tym 24 g cukrów), 13 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock