Как приготовить фалафель

Веганский рецепт

План презентации

Полезные свойства блюда

Диаграмма наличия витаминов

Таблица ингредиентов

Пошаговая готовка

Веганский рецепт

Фалафель — это одно из популярнейших блюд израильской кухни, изготовленное из измельченных бобовых, приправленных пряностями и обжаренных во фритюре. Чаще всего основным ингредиентом выступает нут, но иногда используются и бобовые других видов. Подают в форме шариков или небольших котлет. В настоящее время считается одним из видов полезной замены фаст-фуда.

- Белки — 13.3 г;
- Жиры — 17.8 г;
- Углеводы — 31.8 г;
- Вода — 35 г;
- Зола — 2.1 г.

Веганский рецепт

Легкоусвояемый белок в составе блюда помогает приверженцам вегетарианской диеты восстановить белково-липидный баланс, поддерживать активный образ жизни, способствует сохранению молодости.

Витамины на 100г

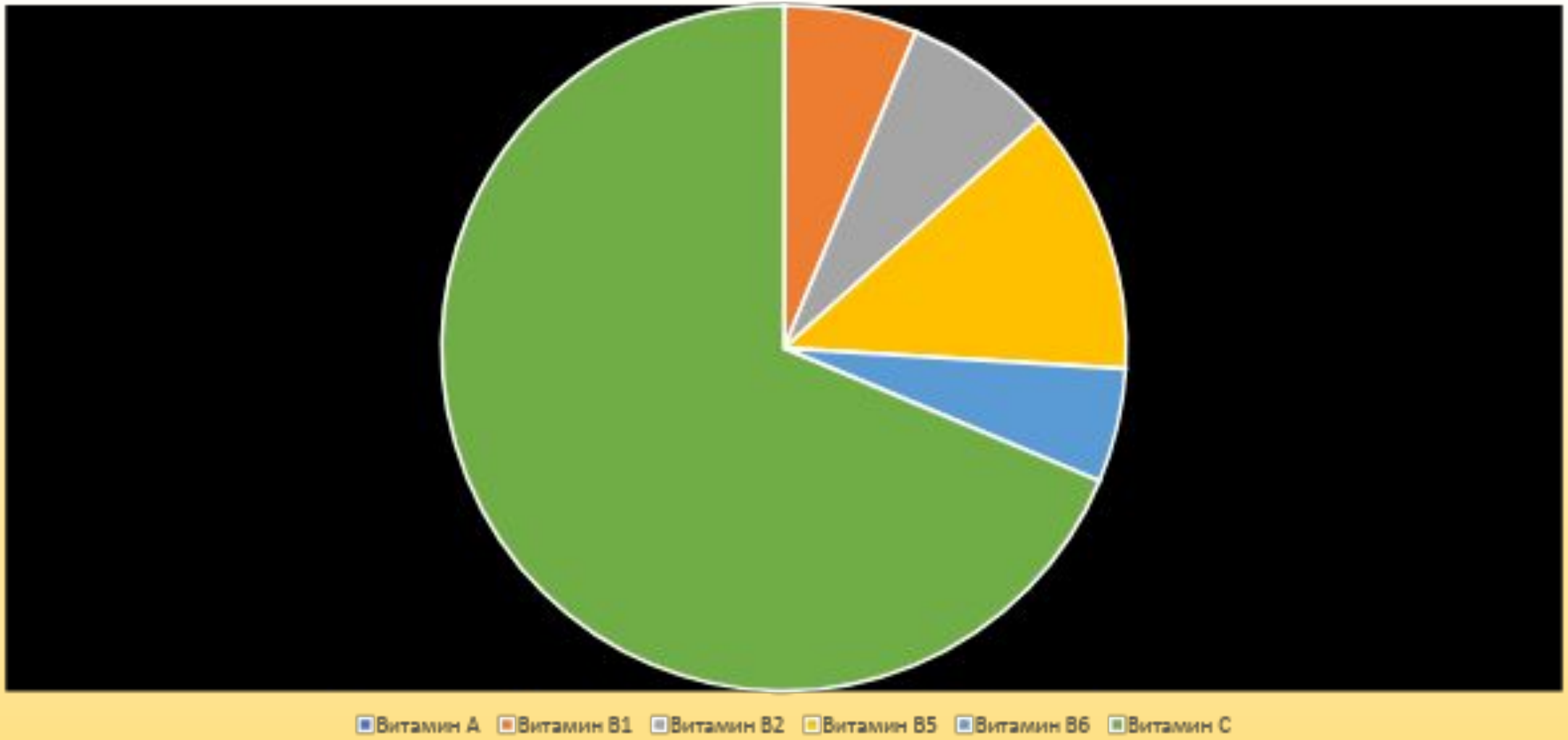

Таблица ингредиентов

Кориандр	3 ч.л.
Кумин	3ч.л. (сушеный)
Кунжут	1ст.л.
Лук зеленый	3 стебля
Масло оливковое	500мл
Нут	250г

Пошаговая готовка

Перед готовкой нут нужно замочить в холодной воде на 10-12 часов.

Приготовление:

- Обжарить кунжут на сковороде до золотистого цвета.
- Нарезать зеленый лук.

Веганский рецепт

- Обжаренный кунжукт растолочь с 3мя каплями оливкого масла.
- Измельчить нут блендером в 3 приёма, добавляя каждый раз небольшое количество воды до однородной пасты.

- Выложить полученную массу в миску и добавить зеленый лук, кунжут и приготовленные приправы.
- Сформировать небольшие шарики диаметром около 3 сантиметров.
- Налить масло в сотейник, обжарить в разогретом масле по несколько шариков до золотистого цвета.
- Выложить обжаренные шарики на полотенце, подождать, пока с них стечет масло.