

14 Μαρτίου 2015

## Νόστιμα νηστίσιμα -χορταστικά φαλάφελ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



των Αγλαΐας Κρεμέζη, Κώστα Μωραΐτη.

Η δική μου εκδοχή για τους αραβικούς ρεβιθοκεφτέδες. Είναι μεζές εξαιρετικός και χορταστικό υποκατάστατο των κρεατικών!

Υλικά για 35 με 40 φαλάφελ, για 4 με 6 άτομα:

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

2/3 φλιτζ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι

4 σκελίδες σκόρδο, 2 ψιλοκομμένες και 2 κομμένες σε λεπτά φετάκια

1-2 καυτερές πιπεριές ξεσοριασμένες και χοντροκομμένες

1 φλιτζ. ξερά ρεβίθια, μουσκεμένα αποβραδής, κατά προτίμηση ξεφλουδισμένα

1/3 φλιτζ. κόκκινες φακές ή φάβα που έχετε μουσκέψει αποβραδής

6 κουτ. σούπας πλιγούρι, μουσκεμένο σε νερό 10 λεπτά, και στραγγισμένο

2 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ

3 κουτ. σούπας κορνφλάουρ (νισεστέ)

2-3 κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

1/3 φρέσκο κόλιανδρο χοντροκομμένο

1/3 φλιτζ. μαϊντανό χοντροκομμένο

1 ½ – 2 κουτ. γλυκού φρεσκοτριμμένο κύμινο

1 ½ κουτ. γλυκού αλάτι ή όσο θέλετε

φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι όσο θέλετε

ελαιόλαδο και ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

4 αραβικές πίτες

1 χούφτα σαλατικά, 4-5 μικρές ντοματούλες, κομμένες στη μέση

Ζεστάνετε το λάδι σε μεγάλο τηγάνι και σοτάρете το κρεμμύδι μέχρι να μαραθεί, 2-3 λεπτά. Προσθέστε το ψιλοκομμένο σκόρδο και την καυτερή πιπεριά, ανακατέψτε καλά και βγάλτε το τηγάνι από τη φωτιά.

Στο μπολ του μίξερ ή στο μπλέντερ βάλτε τα ρεβίθια, τις φακές και το πλιγούρι δουλεύοντάς τα μέχρι να γίνουν σαν χοντρό σιμιγδάλι. Προσθέστε το σοταρισμένο κρεμμύδι, τα φετάνια σκόρδο, το μπέικιν πάουντερ, το κορνφλάουρ, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον κόλιανδρο, τον μαϊντανό, το κύμινο, λίγο αλάτι και πιπέρι, και δουλέψτε μέχρι να ενσωματωθούν στο μίγμα. Αφήστε το να μείνει σκεπασμένο στο ψυγείο μέχρι την ώρα που θα τηγανίσετε. Διατηρείται στο ψυγείο μέχρι 3 μέρες.

Από το μίγμα πάρτε κουταλιές και, με τα χέρια βρεγμένα, σχηματίστε μπαλίτσες και μετά πιέστε τις να γίνουν μικρά πιτάκια.

Σε βαθύ τηγάνι ή μικρή κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι στους 180 βαθμούς και τηγανίστε λίγα φαλάφελ κάθε φορά ώστε να μη πέσει η θερμοκρασία του λαδιού και δεν γίνουν κριτσανιστά. Βγάλτε τα φαλάφελ με τρυπητή κουτάλα μόλις πάρουν χρυσοκάστανο χρώμα και μεταφέρετε σε χαρτί κουζίνας.

Κόψτε στα δύο την κάθε πίτα και ανοίξτε την “τσέπη”. Βάλτε σε καθεμιά λίγα σαλατικά και ντομάτα και προσθέστε 4-5 ζεστά φαλάφελ.

**Πηγή:** [.bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)