



reteta-video.ro

## Falafel de Cuptor

Cine nu a auzit de **falafel**? Sunt sigura ca toti! Este celebra **chiftea din naut**, din fasole fava (cu boabe foarte mari) sau din celelalte combinatii, originara din Orientul Mijlociu. Se serveste de obicei intr-o pita sau invelita intr-o lipie numita laffa, de unde si denumirea de falafel. Cumva aceasta a ajuns sa denumeasca generic cam orice sandwich infasurat. **Chiftelele din falafel** sunt acoperite cu tot felul de salate, legume murate, sosuri de iaurt, iuti sau pe baza de tahini. Originile sunt controversate si disputate, cert este insa ca falafelul a devenit nelipsit din mancarea stradala in Orientul Mijlociu. Si, mai nou, este foarte popular printre vegetarieni si cei care vor sa adopte un regim mai sanatos, pentru ca este o sursa importanta de proteine. Si, pentru ca sunt atat de populare, gasim o multime de retete pentru aceste **chiftele din legume**. Mie imi plac cu mult patrunjel, cu usturoi, coriandru si chimion. Dar asta nu inseamna ca nu puteti sa le adaptati la gusturile voastre. Si cu siguranta sunt mult mai gustoase decat cele de la coltul strazii! Daca folositi **naut** uscat, lasati-l peste noapte sa se inmuiat in apa rece si apoi fierbeti-l 45-60 de minute. De obicei, eu fac **chiftelele de naut la cuptor**, dar sunt gustoase (chiar mai gustoase ca doar ce e bun si ingrasa 😊) si prajite cateva minute in baie de ulei. Pot fi un antreu sau chiar si un fel principal intr-o zi de post. Dupa parerea mea, desi sunt niste **chiftele vegetariene**, le pot inlocui cu succes pe cele din carne. Le-ati incercat?

### INGREDIENTE CHIFTELE DE NAUT LA CUPTOR (FALAFEL)

400 g de naut fiert si scurs  
o legatura de patrunjel, spalata  
o ceapa medie, curatata si spalata  
6 catei de usturoi  
4-5 linguri cu faina  
5 linguri cu ulei  
o jumatate de lingurita cu bicarbonat de sodiu  
o jumatate de lingurita cu boabe de coriandru  
un varf de lingurita cu chimion  
sare  
piper proaspat macinat

### MOD DE PREPARARE CHIFTELE DE NAUT (FALAFEL)

#### PASUL 1

Taiem ceapa in bucati mari si usturoiul in rondoale.  
Tocam mare patrunjelul.

#### PASUL 2

Punem nautul fiert in vasul robotului sau putem sa folosim un mixer vertical. Adaugam chimionul si boabele de coriandru si mixam pana cand obtinem o pasta. Daca folositi mixerul vertical aveti grija sa nu sara boabele de naut in toate partile!

#### PASUL 3

Punem ceapa, usturoiul si patrunjelul si continuam sa mixam. Din cand in cand adunam compozitia de pe margini si mixam pana cand obtinem o pasta.

#### PASUL 4

Peste nautul pasat cu ceapa, usturoi si condimente punem bicarbonatul de sodiu.

#### PASUL 5

Adaugam piper macinat, sare si 3 linguri cu ulei si omogenizam.

#### PASUL 6

Punem faina, lingura cu lingura si amestecam de fiecare data, cel mai bine cu mana. Trebuie sa punem faina doar pana cand compozitia se leaga si putem sa formam cu usurinta din ea mici chiftelute (eu am pus 5 linguri cu faina, adaugate treptat).

#### PASUL 7

Punem compozitia pentru falafel in frigider, acoperita, pentru o ora.

#### PASUL 8

Dupa 45 de minute, incalzim cuptorul si pregatim o tava in care aranjam hartie pentru copt.

#### PASUL 9

Dupa o ora scoatem compozitia pentru chiftelele din legume din frigider.

#### PASUL 10

Ne ungem bine mainile cu ulei si incepem sa formam chiftelele vegetariene. Luam o bucata din compozitie si o strangem bine in maini umezite cu ulei pana cand devine omogena. Apoi o apasam usor, ii aranjam marginile si o punem in tava. Chiftelele de naut la cuptor se prajesc cateva minute in baie de ulei incins, nu neaparat facute in cuptor.

#### PASUL 11

Pregatim cu mainile umezite cu ulei toate chiftelutele (mie mi-au iesit 13 bucati).

**PASUL 12**

Punem tava in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 10-15 minute.

**PASUL 13**

Cand chiftelele de naut s-au rumenit la baza, scoatem tava din cuptor, le intoarcem si le mai punem in cuptor inca 20-25 de minute in functie de cat de „prajite” va plac.

**PASUL 14**

Iar cand chiftelele de legume sunt rumene, le scoatem din cuptor.

**PASUL 15**

Servim calde sau reci, cu o salata de rosii stropita cu zeama de lamaie, cu sos de iaurt sau doar cu putina zeama de lamaie deasupra.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Falafel la Cuptor*.**

**POFTA BUNA!**