



Falafelpyörykät, nämä Lähi-idästä lähtöisin olevat pallerot, jotka kasvisruokavalion kruunaamattomina kuninkainakin tunnetaan. Ne ovat todella hyvä vaihtoehto perinteisille lihapullille. Falafelpyörykät sopivat mainiosti, niin leivän sisään, salaattiin, kuin vaikkapa riisinkin kanssa syötäväksi. Mikä olisikaan romanttisempaa, kuin tarjoilla ensimmäisillä treffeillä sille kylän kauneimmalle tytölle maistuvia ja söpöjä Falafelpyöryköitä.

Vinkki: Pyörittele pyörykät gluteenittomassa korppujauhossa ennen paistamista, niin saat niistä kokonaan gluteenittomia & maidottomia! Pyörittele pyörykät suhteellisen pieniksi, niin ne paistuvat nopeammin ja ovat rapeampia.

Ainekset

- Kikherne / GoGreen 160g / 1 paketti
- Linssi, vihreä/ GoGreen 180g / 1 paketti
- Sipuli 1 kpl
- Valkosipulinkynsi 2kpl
- Persiljaa kourallinen
- Maapähkinävoi 1 rkl
- Seesamitahna/Tahini 1 rkl
- Korianteri 1tl
- Juustokumina 1 tl
- Sitruunamehu 1 rkl
- Tuore chili maun mukaan n. 1 tl silputtuna
- Suola 1 tl
- Mustapippuri 1 tl
- Oliiviöljyä & Gluteenitonta korppujauhoa paistamiseen

- Gluteeniton

- Maidoton

Valmistus

- Liota kikherneet kylmässä vedessä yön yli. Jos käytät valmiiksi liotettuja kikherneitä, niin niitä ei tarvitse liottaa, vaan riittää, että kaadat veden pois.
- Kaada vesi pois kikherneistä ja linseistä ja taputtele kikherneet kuivaksi pyyheliinalla.
- Kuori ja pilko sipulit & chili
- Laita kaikki ainekset ja mausteet isoon kulhoon ja soseuta ainekset huolellisesti yhtenäiseksi taikinaksi. Tässä toimii paremmin sauvasekoitin ja iso kulho, jossa taikina sekoitetaan! Ei siis kannata käyttää tehosekoitinta.
- Anna vetäytyä kylmässä 30min.
- Muotoile taikinasta sopivan kokoisia pienehköjä palleroita, pyörittele korppujauhoissa tai gluteenittomassa korppujauhossa ja paista pannulla öljyssä muutama minuutti. Kannattaa käänellä pyöryköitä säännöllisesti, että ne paistuvat tasaisesti!
- Tarjoile heti.

Falafelpyöryköiden ravintosisältö:

Ravintosisältö koko taikina n. 30 pullaa

kcal: 944

hiilihydraatti: 73g

rasva: 43g

proteiini: 49g

kuitu: 22g

1 pyörykkä

kcal: 31

hiilihydraatti: 2,5g

rasva: 1,4g

proteiini: 1,6g

kuitu: 0,7g