

Falafel od kinoe i riblji kebab

Falafel od kinoe sa salatom i tahini sosom

Falafel

250 g kinoe
100 g prezli
2 čena belog luka
1 veza mladog luka
 $\frac{1}{2}$ kašičice himalajske soli
 $\frac{1}{2}$ kašičice crnog bibera
1 kašičica kumina
1 l suncokretovog ulja

Salata

1 krastavac
1 paradajz
1 glavica crvenog luka
50 ml mediteran ulja
sok jednog limuna
 $\frac{1}{2}$ veze sveže nane
1 čen belog luka
 $\frac{1}{2}$ kašičice kuhinjske soli

Tahini sos

100 ml tahini paste
50 ml vode
1 čen belog luka
 $\frac{1}{2}$ kašičice himalajske soli
 $\frac{1}{2}$ kašičice crnog bibera
1 kašičica kumina
2 kašičice limunovog soka

Način pripreme

Falafel: Kuvati kinou u ključaloj vodi dok ne postane mekana, oko 12-15 minuta. Procediti, ohladiti pod mlazom hladne vode. Ostaviti da se ocedi. Mladi luk, peršun, beli luk sitno iseckati. Spojiti kinou sa ostalim sastojcima u posudi. Umesiti nežno dok ne postane kompaktna smesa. Po potrebi dodati još prezli. Formirati falafele i pržiti u dubokom ulju dok ne postanu hrskavi.

Salata: Krastavac sa korom, paradajz i crveni luk iseći na sitne kocke. Sitno iseckati beli luk i nanu. Sjediniti sve sastojke i začiniti ih sa maslinovim uljem i limunovim sokom, solju i biberom.

Tahini sos: Beli luk sitno iseckati. U tahini pastu dodati malo po malo vode

i lagano mešati, na kraju začiniti. Pomešati sve sastojke do glatke mase.

Serviranje: Falafel servirati na tahini sos sa seckanom salatom.



Riblji kebab sa pečenim lukom i paradajzom u araku

Riblji kebab

2 orade
1 glavica crvenog luka
1 čen belog luka
1 veza mladog luka
 $\frac{1}{2}$ kašičice kumina
 $\frac{1}{2}$ kašičice slatke dimljene paprike
 $\frac{1}{2}$ kašičice sumaka
4-6 kašika prezli

Pečeni luk iz rerne

2 glavice crnog luka
1 kašičica dimljene mlevene slatke paprike
 $\frac{1}{2}$ kašičice sumaka
1 kašičica čilija sa morskom soli
2 kašike mediteran ulja

Paradajz sa arakom

300 g čeri paradajza
2 čena belog luka
100 ml araka

50 ml mediteran ulja
 $\frac{1}{2}$ kašičice himalajske soli
 $\frac{1}{2}$ kašičice crnog bibera

Za serviranje

pita hleb

Način pripreme

Riblji kebab: Oradu očistiti, a zatim isfilirati. Sa isfilirane ribe skinuti kožu, iseći na sitne kockice. Mladi luk sitno iseckati, dodati sumak, dimljenu papriku, prezle, sitno seckan beli i crveni luk. Umesiti i oblikovati u oblik kebaba. Pržiti u dubokom ulju.

Pečeni luk: Neočišćeni crni luk iseći na četvrtine. Preliti uljem i začiniti začinima. Peći u rerni na 200°C oko 30 minuta, dok ne dobije blago izgorelu boju.

Paradajz u araku: Čeri iseći na četvrtine. Beli luk na listiće. Pržiti paradajz u tiganju, dodati beli luk, začiniti. Deglazirati paradajz sa arakom (alkoholom).

Serviranje: Na pita hlebu servirati riblji kebab, pečeni luk i paradajz u araku. Preliti tahini sosom.

