



Φαλάφελ με μαυρομάτικα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε 100 γρ. μαυρομάτικα σε ένα **μπολ**. Τα υπόλοιπα μαυρομάτικα τα χτυπάμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια μέχρι να γίνουν πουρές.
- Μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τη φρυγανιά, το ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι, το αλάτι, την πάπρικα, την πιπεριά, τα αυγά, τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο, τον χυμό και το ξύσμα του λεμονιού. Ανακατεύουμε με τα χέρια μας με **γάντια** μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους. Πλάθουμε 8 μπιφτεκάκια.
- Βάζουμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά με 1 κ.σ. ελαιόλαδο να ζεσταθεί.
- Ρίχνουμε τα 4 μπιφτεκάκια και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά κάθε πλευρά. Κάνουμε την ίδια διαδικασία με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τα υπόλοιπα μπιφτεκάκια.

Για τη σαλάτα

- Ανεβάζουμε τη φωτιά από μέτρια σε δυνατή και σοτάρουμε το καλαμπόκι για 2-3 λεπτά. Αδειάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε στο μπολ τα 100 γρ. μαυρομάτικα που αφήσαμε στην άκρη, το ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, τα τοματίνια κομμένα στη μέση, το μηλόξιδο, τον κόλιανδρο και το αλάτι.
- Ανακατεύουμε τα υλικά μεταξύ τους και **σεβίρουμε** με τα φαλάφελ.

Συστατικά

- 800 γρ. μαυρομάτικα φασόλια, βρασμένα
- 60 γρ. φρυγανιά, ολικής
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- 1 πρέζα πιπεριά τσίλι
- 1/2 πιπεριά κόκκινη, ψιλοκομμένη
- 2 αυγά, μεσαία
- 2 κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- ξύσμα λάιμ, από 1/2 λεμόνι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη σαλάτα

- 100 γρ. καλαμπόκι, βρασμένο σε κοσέρβα
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- 30 γρ. ντοματίνια
- 1 κ.σ. μηλόξιδο
- 1 κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

221 Θερμίδες (kcal)	6.7 Λιπαρά (γρ.)	1.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	10%	6%	10%
3.0 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.49 Αλάτι (γρ.)
3%	24%	18%	8%