



# Φαλάφελ με παντζάρι

**15'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**6 ώρες'**Χρόνος  
Αναμονής**30'**Χρόνος  
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα βαθύ μπολ γεμάτο με νερό μουλιάζουμε τα ρεβύθια για 6-8 ώρες ή από το βράδυ. Τα στραγγίζουμε καλά.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Βάζουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 1 λεπτό.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε το σκόρδο. Σοτάρουμε για 3-5 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα ανά διαστήματα.
- Ρίχνουμε το κύμινο και σοτάρουμε για άλλα δυο λεπτά.
- Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά, μεταφέρουμε τα κρεμμύδια σε ένα μπολ και το αφήνουμε στην άκρη.
- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε τα ρεβύθια, τα βρασμένα παντζάρια, την τριμμένη φρυγανιά, το αυγό, το ξύσμα λεμονιού, τον μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι και το μείγμα που έχουμε σοτάρει. Χτυπάμε για 4-6 λεπτά μέχρι να ενσωματωθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- Πλάθουμε σε σχήμα φαλάφελ διαμέτρου 5 εκ. και πάχος 1 εκ. και τα τοποθετούμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 20-25 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο.

Για τη σάλτσα ταχινιού

- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο.
- Βάζουμε το σκόρδο σε ένα μπολ μαζί με το ταχίνι, το ξύσμα και τον χυμό από το λάιμ, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με τη βοήθεια ενός κουταλιού μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.

Για το σερβίρισμα

- Βάζουμε σε ένα μπολ τη ρόκα, [τα τοματίνια κομμένα στη μέση](#), το φρέσκο κρεμμυδάκι κομμένο σε ροδέλες, το ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι και το κουκουνάρι.
- Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι τα υλικά μεταξύ τους και σερβίρουμε με τα φαλάφελ και τη σάλτσα ταχινιού.

## Συστατικά

- 400 γρ. ρεβύθια, ωμά
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.γ. κύμινο, τριμμένο
- 250 γρ. παντζάρια, βρασμένα
- 120 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 1 αβγό
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 πρέζα αλάτι
- πιπέρι

Για τη σάλτσα ταχινιού

- 1 σκ. σκόρδο
- 100 γρ. ταχίνι
- Ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 1 πρέζα αλάτι
- πιπέρι

Για σερβίρισμα

- 100 γρ. ρόκα
- 10 ντοματίνια
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. κουκουνάρι, καβουρδισμένο
- 1 πρέζα αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

445 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	2.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	47.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	24%	11%	18%
6.8 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	12.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.45 Αλάτι (γρ.)
8%	42%	48%	8%