

Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT

Kotleciki z ciecierzycy



Składniki

Receptura na 4 - 6 porcji

suszona ciecierzycza moczona przez całą noc w zimnej wodzie	400 g
natka pietruszki	1 pęczek
czosnek	2-3 ząbki
pestki dyni	3 łyżki
ziarna sezamu	50 g
100 g mąka pszenna	100 g
olej	100 ml
kmin rzymskie	1 łyżeczka
wędzona papryka	1 łyżeczka
sól i pieprz opcjonalnie do smaku	
Dip:	
majonez wegański	3 łyżki
czosnek	2 ząbki
szczypiorek	1 mały pęczek
cytryna	1/2
jogurt wegański	200g

Wykonanie:

Ciecierzycę z kilkoma łyżkami wody przełóż miksera. Dodaj posiekaną natkę pietruszki, obrane ząbki czosnku, pestki dyni, kmin rzymski i paprykę oraz (opcjonalnie) łyżeczkę soli. Całość zmiksuj. Dodaj mąkę i dokładnie wymieszaj. Z powstałej masy uformuj małe kulki (ok. 3 cm), spłaszcz je do grubości 1 cm, obtocz w ziarnie sezamu a następnie obsmaż na złoty kolor na patelni. Kotleciki dopiecz jeszcze przez 10-15 minut w piekarniku, tak aby nie były surowe w środku. Podawaj z dipem czosnkowym.

Dip:

Posiekaj szczypiorek i czosnek, połącz majonezem i jogurtem, wciśnij sok z połówki cytryny i dokładnie wymieszaj.