

## Šviežios triušienos dešrelės su žiedinio kopūsto falafeliais



### Gaminimas

1. Triušienos dešrelės virkite 7-10 min. Prieš tiekiant šiek tiek paskrudinkite sausoje keptuvėje.
2. Falafelių gaminimo eiga: Į erdvų indą sudėkite susmulkintą žiedinį kopūstą, prieskonius, smulkintas petražoles, gerai išmaišykite.
3. Į kitą indą prasijuokite avinžirnių miltus ir kepimo miltelius.
4. Nedideliame puode arba gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų, sumažinkite ugnį iki vidutinės. Miltus su kepimo milteliais berkite į žiedinio kopūsto ir prieskonių masę, viską gerai išmaišykite.
5. Drėgnomis rankomis formuokite nedidelius kamuoliukus (po 1 arbat. š. tešlos).
6. Dėkite po 6-8 kamuoliukus į įkaitintą aliejų. Iš pradžių falafelių nejudinkite, kitaip jie subyrės. Kuomet falafeliai šiek tiek apskrus ir iškils į paviršių, galite atsargiai pamaišyti, kepti, kol gardžiai apskrus.
7. Iškepusius išimkite kiaurasamčiu, dėkite ant lėkštės, išklotos popieriniu rankšluosčiu, kad susigertų nereikalingi riebalai. Skanaus!



### INGREDIENTAI

250 g.	KITCHEN me švž. triušienos dešrelės
	Žiedinių kopūstų falafeliams:
400 g.	Žiedinis kopūstas
Pundelis	Smulkintos šviežios petražolės
1/2 a.š.	Malta kalendra
1 a.š.	Raudonasis karis
1 a.š.	Ciberžolė
1 a.š.	Kepimo milteliai
1/2 a.š.	Skrudintos kumino sėklos
1 ir 1/2 a.š.	Druska
Pagal skonį	Juodieji pipirai
200 g.	Avinžirnių ar žirnių miltų
Pagal poreikį	Augalinis aliejus
Pagal skonį	Mėgstami prieskoniai



receptą!  
Atgal į receptų sąrašą

Dėkojame [Jelenos maisto blogas](#) už