



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 11. 1. 2023 | Pavla Vomastková

Falafel z cizrny

URL článku: magazin/recepty/Falafel-z-cizrny__s10007x20481.html

Stačí jen několik málo ingrediencí a vykouzlíte z nich tuto parádní bezmasou pochoutku, kterou může podávat společně se salátem, pita chlebem či v tortille.



- Cizrna neboli hrách římský je oblíbenou luštěninou, která má oříškovou chuť, je **přírozně bezlepková** a obsahuje významné množství **vlákniny, bílkovin** a je zdrojem komplexních sacharidů.
- **Namáčení sušených luštěnin** zkracuje dobu jejich vaření, pomáhá

rozkládat složky, jež mohou způsobovat nafouklé břicho a nadýmání, a odstraňuje část škodlivých, antinutričních látek.

Ingredience: 4 porce

sušená cizrna	400 g
1 ks červené cibule	150 g
4 stroužky česneku	12 g
cizrnová mouka	50 g
čerstvá hladkolistá petržel	20 g
čerstvý koriandr	20 g
3 lžičky římského kmínu	18 g
2 lžičky mletého koriandru	12 g
½ lžičky kajenského pepře	3 g
sůl	5 g

Postup

1. Cizrnu si propláchneme a na 24 hodin namočíme do vody. Na začátku namáčení by cizrna nad sebou měla mít asi 5 cm vody.
2. Cizrnu scedíme, nasekáme si cibuli, prolisujeme česnek, bylinky nakrájíme nahrubo. Cizrnu společně se všemi ostatními ingrediencemi kromě mouky rozmixujeme ne úplně do hladka. Přidáme ještě cizrnovou mouku,

zamícháme a z těsta tvoříme kuličky, které rozmáčkne do typického tvaru falafelu.

- Umístíme na pečicím papírem vystlaný plech a pečeme při 180 °C cca 20 minut.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	436	135	1743	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	24,4	7,6	97,4	-
sacharidy	g	63,6	19,7	254,3	-
z toho cukry	g	14,1	4,4	56,6	-
tuky	g	8,6	2,7	34,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,8	0,3	3,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	14,1	4,4	56,5	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,33	0,41	5,31	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (pokrmu určené k přesnídávkce).

[bílkoviny falafel](#) [luštěniny recept bohatý na vlákninu](#) [recept s cizrnou](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [veganský recept](#) [vegetariánský recept](#) [vláknina zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz