

## FALAFLI

Potrebujemo:

- 2 skodelici mlete čičerike (natehtaš suho, nenamočeno čičeriko), ki jo čez noč pustiš namočeno v vodi
- 1 majhna čebula
- ¼ skodelice svežega peteršilja
- 3-4 stroki česna
- 1,5 jušne žlice moke
- 1 žličko soli
- 2 žlički kumine
- 1 žličko zdrobljenega koriandra
- ¼ žličke črnega popra
- ščepec mletega kardamoma
- olje za cvrtje

Vse sestavine (razen olja za cvrtje) zmeljemo v multipraktiku ali kakšni podobni napravi, da dobimo gosto snov; če je zmes premehka, dodamo malo moke, če je pregosta, dodamo malo vode.

Iz zmesi oblikujemo hlebčke, ki jih cvremo na olju; 2-3 minuti na vsaki strani.



## HUMMUS

- 1 konzerva čičerike
- 2 žlici tahinijeve paste
- 1 žlička limoninega soka
- 1 žlička soli

Vse skupaj dobro, gladko zmešamo v multipraktiku ali s paličnim mešalnikom.



## TESTO ZA PICO

Skupaj zmešamo in vmesimo:

- 200 g moke
- ½ kvasa (kocka kvasa)
- 120 ml vode
- ½ žličke soli
- ½ žličke sladkorja

Testo poljubno nadevamo in spečemo v pečici na 180°C približno 15-20 min.

## VEGE SIR

- 90 ml sojinega mleka
- 50 g kokosove maščobe
- ½ čajne žličke soli
- 1 čajna žličke agarja
- 1 jedilna žlica gustina
- ½ čajne žličke kisa ali limoninega soka
- 1 jedilna žlica kvasovih kosmičev

Vse sestavine zmešamo, razen limoninega soka in kvasovih kosmičev, to dvojce damo čisto na koncu.

## CHILI SIN CARNE

Potrebujemo:

- 1 jedilna žlica olivnega olja
- 1 srednje velika čebula (narezana na koščke)
- 1 zelena paprika (narezana na koščke)
- 2 halapenja feferona (po želji)
- 1,5 soli + ščepec soli
- 6 strokov česna (sesekljanega)
- 3-4 žlice blagega čilija v prahu, lahko tudi rdeče paprike v prahu
- 1 žlica origana
- 2 žlički mlete kumine
- malo popra
- 1/8 žličke mletih klinčkov
- 4 skodelice vode (ali več, po potrebi)
- 1 konzerva rjave leče (mora biti rjava)
- 1 konzerva paradižnika v koščkih
- 1 konzerva rjavega fižola
- 1 konzerva rdečega fižola
- 2 žlici svežega limetinega soka
- 1 žlica agavinega sirupa ali sladkorja



**Postopek priprave:** Na olju prepražimo čebulo in dodamo papriko, feferone, sol, česen, čili, origano, kumino, popek, klinčke in zalijemo z vodo. Pokuhamo in dodamo lečo, paradižnik, fižol. Vse to se kuha približno še 15 minut in čisto na koncu dodamo limetin sok in sladimo.

Dober tek!