



Εύκολα φαλάφελ με ρεβύθια και φακές

Μερίδες: 12-15 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 40 λεπτά

Χρόνος Αναμονής: 25 ώρες

Φυλάμε στο ψυγείο για 5-6 μέρες ή ωμα στην κατάψυξη για 1 μήνα.

Υλικά:

100 γρ. φακές

100 γρ. ρεβίθια χωρίς φλούδα

1 ξερό κρεμμύδι κομμένο σε χοντρά κομμάτια

1 ματσάκι μαϊντανό

1 κ.γλ. κύμινο

1 κ.γλ. κόλιανδρο ξερό

2 σκελίδες σκόρδο

Χυμό & ξύσμα από ½ λεμόνι

1 κ.σ. ταχίνι ολικής άλεσης

Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε τα ρεβίθια και τις φακές σε ένα μπολ με άφθονο νερό και τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 24 ώρες. Τα στραγγίζουμε πολύ καλά και τα στεγνώνουμε ελαφρώς με μια καθαρή πετσέτα.

Μεταφέρουμε στο μίξερ τα ρεβίθια, τις φακές, το κρεμμύδι, τον μαϊντανό, το κύμινο, τον κόλιανδρο και το σκόρδο. Χτυπάμε μέχρι να έχουμε ένα μείγμα αρκετά ψιλοκομμένο που όμως να κρατάει λίγη υφή και να μη γίνει πουρές.

Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, το ταχίνι, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε πολύ καλά και αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για 1 ώρα ώστε να σφίξει.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις. Πλάθουμε περίπου 12-14 φαλάφελ και τα τοποθετούμε σε ταψί με λαδόκολλα. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε για περίπου 35-40 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του ψησίματος, μέχρι να γίνουν τραγανά και χρυσαφένια.