



Tálalás: **2 főre**



Előkészítés:



Elkészítés:



**Okos Tímea Kitti**

## LENCSEFALAFEL GÖRÖG JOGHURTOS-TAHINIS MÁRTOGATÓSSAL

Ha szilveszter, akkor lencse, ha pedig lencse, akkor nemcsak egyszerű lencsefőzelék, hanem lencsefalafel görög joghurtos-tahinis mártogatóssal

### HOZZÁVALÓK

2 konzerv vagy 250 g lencse

Arabos fűszerek:

harissa, sumac

Só, bors, római

kömény

Friss menta és

petrezselyem

2-3 gerezd fokhagyma

1 db apróra vágott

vöröshagyma

2 db tojás

1 ek olívaolaj

2-3 ek görög joghurt

1 kis doboz görög

joghurt

1 ek tahini

citromlé

Só, bors

Friss menta

saláta

olívaolaj

citromlé

**ALLERGÉNEK**

1

A lencsét megfőzzük (vagy konzervet használunk), majd egy tálba helyezzük a kinyomott fokhagymával, apróra vágott vöröshagymával, tojással, fűszerekkel, kis görög joghurttal és olívaolajjal.

2

A massa állagától függően adhatunk hozzá egy kis zablisztet.

3

Kis golyókat formázunk, és egy sütőpapírral bélelt tepsire helyezük őket, és 180 fokon kb. 20 perc alatt megsütjük.

4

A sütési idő végén összeállítjuk a salátát és a tahinis-görög joghurtos mártogatóst, friss mentával tálaljuk.



**Töltse le további receptjeinket az [auchan.hu/receptek](https://www.auchan.hu/receptek) oldalról!**



**auchan**