



## Chiftele de post cu năut

Pași: 6

Difficulty Grad:

### Ingrediente

Portions

250 g năut	2 legături de ceapă verde
câțiva căței de usturoi	Susan
Ulei pentru prăjit	Sare și piper după gust

### Mod de preparare

**Pasul 1.** Lasă năutul în apă rece peste noapte, iar a doua zi fierbe-l pentru aproximativ o oră, apoi scurge-l și lasă-l la răcit.

**Pasul 2.** Curăță ceapa verde și usturoiul, toacă mărunt ceapa, iar usturoiul pasează-l împreună cu năutul în blender sau cu mașina de tocat.

**Pasul 3.** Adaugă peste pasta de năut obținută ceapa verde tocată și aproximativ 30ml ulei, apoi amestecă bine toate ingredientele.

**Pasul 4.** Condimentează cu sare și piper după gust.

**Pasul 5.** Formează chiftelele, care se dau prin susan și se pun în tava de copt, pe hârtie pergament.

**Pasul 6.** Se stropesc cu ulei și se dau la cuptor 40-50 de minute la 180 grade Celsius.

**Autor:** Teo Dinescu

[Mai multe rețete de la acest autor](#)

[Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din aceasta categorie:](#)

Chiftele de post cu năut

Stand 05.09.2023