

# Recetas



## Falafel

### INGREDIENTES (4 personas):

- Medio kilo de garbanzos o de habas secas peladas (dejar en remojo la noche anterior)
- 2/3 cebollas picadas
- 1/2 taza de perejil fresco
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 taza pan rallado o de harina en caso de no tener pan rallado.
- 1 cucharada de bicarbonato (aconsejado) o levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de cayena molida (opcional)
- Aceite para freír

### PREPARACIÓN:

**Paso 1:** Lavar con agua y escurrir los garbanzos o habas dejados en remojo la noche anterior.

**Paso 2:** Triturar directamente los garbanzos "sin cocer" o habas con la batidora o picadora junto con las cebollas, los ajos, el perejil, el cilantro fresco y una taza de agua. Mezcle hasta conseguir una textura espesa.

**Paso 3:** Añadir la sal, el comino molido, la pimienta negra, la cayena (opcional), el bicarbonato y mezclar un poco. Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.

**Paso 4:** Forme con la mezcla pequeñas bolas o mini hamburguesas, del tamaño de una pelota de ping pong. Aplástelas un poco. Si la mezcla le queda demasiado húmeda por lo que le es difícil formar bolitas, se puede añadir un poco de pan rallado o harina de trigo.

**Paso 5:** Freír en abundante aceite de oliva a fuego medio/fuerte hasta que le queden dorados (5-7 minutos). Servir caliente.

Para los niños está fenomenal, el verde final puede ser que no les guste, así que puede ponerse menos perejil y cilantro frescos. La Salsa Tajin se puede comprar en herbolarios y tiendas especializadas. Receta de Falafel auténtica y original. El Falafel es una de las recetas más populares del Medio Oriente. Esta receta de falafel es muy sabrosa y fácil de hacer. Se suele servir como entrante o cómo bocadillo en pan de pita caliente.



Vegetariana ✓

Vegana ✓

Alcalina ✓