

Libreta: Legumbres
Creado: 25/03/2018 14:24
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/falafel.html>

Falafel

INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzos
- 1/4 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de curry en polvo (opcional)
- sal
- 2 ramitas de perejil fresco
- 1 sobre de levadura
- aceite de oliva para freír (optativo)

PREPARACIÓN

Poner los garbanzos en remojo toda la noche, escurrir. Triturar los garbanzos con una batidora hasta obtener una masa.

Cortar los ajos, picar el perejil y echarlos junto con la sal y la levadura por encima de la masa de garbanzos. Mezclar.

Cortar la cebolla y pocharla en una sartén con un poco de aceite hasta que esté blanda. Agregar el curry.

Después, echarlo al recipiente de los garbanzos y batirlo otra vez todo junto. Dejar reposar la mezcla en la nevera durante al menos media hora.

Formar bolas parecidas a las albóndigas y freírlas en abundante aceite o en una freidora.

Se pueden introducir en un pan pita o servir con ensalada de tomate, pepino y cebolla.

Pruebe estos falafel mojados en un poco de humus.