

## FALAFEL



Cómo me gusta probar nuevos platos y más cuando son especiados, en este caso vamos a preparar el FALAFEL, una de las recetas más típicas y populares del Oriente Medio. Según la zona se les da forma de croqueta, pequeña hamburguesa o bola, la cual es frita con aceite de oliva y su ingrediente principal son los garbanzos. Por ello se trata de un plato muy saludable a la vez que delicioso.

Una vez descubras esta receta, tan fácil de hacer, será ideal para que se la prepares a tus niños, será la forma de que coman legumbres sin darse cuenta.

Ingredientes: (4 personas)

- 1/2 kg de garbanzos (dejar en remojo la noche anterior)
- 2 cebollas picadas
- 1/2 taza de perejil fresco
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharada de bicarbonato (aconsejado) o levadura en polvo
- 1 cucharada de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de cayena molida (opcional)
- Aceite para freír

### Preparación:

La víspera del día que quieras preparar el Falafel, ponemos en remojo los garbanzos con agua mineral y los dejamos bien cubiertos durante toda la noche.

Al día siguiente lavamos y escurrimos los garbanzos.

Trituramos directamente los garbanzos ¿sin cocer? con la ayuda de una batidora/picadora, si tenéis un robot mejor, os tiene que quedar una textura espesa como si fuera una arena. Colocamos en un amplio bol para preparar nuestra masa.



En otro bol introducimos el cilantro fresco, el perejil, las cebolletas, los ajos y trituramos hasta conseguir una crema lo más suave posible. Ahora lo mezclamos todo junto con los garbanzos triturados hasta que esté todo bien integrado.



Por último añadimos la sal, el comino molido, el cilantro en polvo, la pimienta negra, la cayena en polvo, el bicarbonato y mezclamos todo muy bien. Dejamos reposar la mezcla durante ½ hora y tapado con un trapo de algodón.



Pasado el tiempo de reposo, ya podemos formar nuestras pequeñas porciones de masa, en forma de mini hamburguesas, pequeñas bolas o bien con forma de croquetas, y vamos friendo con el aceite medio/fuerte, para que se tuesten por fuera y se cuezan por dentro.



Deben servirse calientes, y os servirán como acompañamiento o como plato principal. En casa nos gusta comerlos en una cena informal, como si fueran croquetas. Y que cada uno se las sirva con la salsa que más les guste, una de las que les va mejor es una salsa de yogur, pero puede ser la que más os apetezca.

