Faláfel por Margarita Bernal

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Aceite para freir: c/n
Agua: c/n
Cebolla picada: 80 grs
Cilantro Picado: 2 cdas
Comino en polvo: 1/2 cdita
Diente de ajo picado: 1 unidad
Garbanzos: 250 grs
Harina de trigo: 1 y 1/2 cda
Pan Pita: c/n
Perejil picado: 1 cda
Pimienta de Cayena: 1/4 cdita
Polvo de hornear: 1/2 cdita
Sal: c/n
Semillas de sésamo: c/n

Ensalada de pepino y tomate

Pepinos: 2 Unidades
Cebolla Morada: 1 unidad
Cilantro Picado: 1 cda
Rabanitos: 8 Unidades
Tomates: 2 Unidades
Morrón Rojo: 1 unidad
Perejil picado: 1 cda

Salsa Tahine

Agua: 120 miliitros
Diente de ajo picado: 1 unidad
Jugo de Limón: 2 cdas
Sal: 1/4 cdita
Tahine: 150 grs

Preparación de la Receta

- Remojar los garbanzos toda la noche, colar, mezclar con la *cebolla*, el *ajo*, el *perejil* y el *cilantro* y procesar hasta que todos los ingredientes estén picados muy finos.
- Añadir las *especias*, el polvo de hornear, sal, *harina* y 3 cucharadas de agua.
- Amasar con las manos hasta obtener una preparación sin grumos.

- Tapar y reservar en frío durante una hora.
- Con las manos húmedas, tomar porciones con una cuchara y hacer bolitas, presionando para que no se desarmen en la fritura.
- Refrigerar mínimo 30 minutos.
- Pasar por *sésamo* y freír hasta *dorar*.

Salsa Tahine

- Mezclar todos los ingredientes y reservar.

Ensalada

- Cortar los vegetales en cubos pequeños y mezclar en un bol con *cilantro*, *perejil* y *aderezar* con salsa de *tahine*.

Armado

- Abrir el pan pita y rellenar con la ensalada y croquetas de falafel fritas

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/falafel-por-margarita-bernal