elGourmet

Falafel

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Perejil picado: 2 cdas.
Garbanzos: 2 Taza
Polvo de hornear: 2 cditas.
Vinagre: A gusto
Agua Caliente: 2 cdas.
Azucar: 1 cda.
Sal: A gusto
Comino: A gusto
Coriandro: A gusto
Chile seco: 1/2 cda.
Cebolla picada: 3 cda.

Guarnición

Lechuga: Cantidad necesaria
Repollo: 1/2 Unidad
Tomate: 1 Unidad

Salsa

Agua: Cantidad necesaria
Ajo picado: 1 Diente
Sal y Pimienta: A gusto
Yogurt: 1 cdas.
Jugo de Limón: 1/2 Unidad
Aceite: 1 cda.
Pasta de sésamo: 1/2 Taza

Preparación de la Receta

- Procese los garbanzos previamente hidratados y agregue el coriandro, el *comino*, el polvo de hornear, la *cebolla* sal, la pimienta, el *perejil*, el *chile*.
- Vuelque todo en un bowl y realice bolitas del tamaño deseado y lleve a la heladera.
- Corte el pan por la mitad.

Guarnición

- Corte el *repollo* en laminas finas coloque en un bowl agregue sal, *vinagre*, azúcar y agua caliente
- Mezcle coloque peso encima y deje reposar.
- Corte la *lechuga* en tiras finas.
- Corte el *tomate* en trozos.

Salsa

- Coloque la pasta de *sésamo* en un bowl, agregue el *jugo* de *limón* la sal y mezcle
- Incorpore el aceite, el *yogur* y mezcle, vierta agua hasta lograr una consistencia de salsa
- Reserve

Armado

- En una sartén con aceite caliente, fría las bolitas.
- Retire y escurra sobre papel absorbente.
- Coloque dentro de cada mitad de pan, *repollo*, *lechuga*, *tomate* las bolitas de falafel y por encima nuevamente *repollo*, *lechuga* y *tomate*.
- Termine con la salsa.

Presentación

- Sirva en un plato.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/falafel