Milanesas de soja, falafel y cole slaw

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Agua de mandarina

Agua gasificada: 1 L
Hielo: Tazas
Mandarinas: 10 Unidades

Ensalada Coleslaw

Queso Blanco: 250 g
Jengibre rallado: 1 cdita.
Zanahorias rallada: 1 Taza
Sal y Pimienta: A gusto
Pasas de Uva: 3 cda.
Repollo blanco: 1/4 Unidad
Rabanitos: 1 Taza
Salsa de soja: 2 cdas.
Ajo: 4 Dientes
Repollo colorado: 1/4 Unidad
Aceite De Oliva: 1 1/2 Taza
Vinagre de manzana: 5 cdas.

Falafel

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Ajo: 2 Dientes
Cebolla de verdeo: 1/2 Taza
Comino: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Garbanzos: 250 g
Perejil: 1/2 Taza

Masa de soja

Porotos de soja: 1/2 k
Pimienta: A gusto
Pan rallado integral: Cantidad necesaria
Harina de trigo integral: 300 g
Orégano fresco picado: 1 cdas.
Sal Marina: A gusto
Perejil picado: 1 cda.

Varios

Tomates cherry:
Pan pita integral: Cantidad necesaria
Mostaza de Dijon: A gusto
Aros de cebolla: A gusto
Rúcula: 1 Paquete
Hojas de mostaza: A gusto

Preparación de la Receta

Masa de soja

- Coloque los porotos de soja en remojo durante 12 a 18horas
- Transcurrido el tiempo de remojo cuele y en una *cacerola* con agua limpia, hojas de *laurel* y sal, cocine los porotos durante 3 horas a fuego lento, luego cuele nuevamente y una vez fríos procese hasta lograr una pasta fina
- Coloque la pasta de puré de soja en un bowl y sazone con *orégano*, *perejil*, sal marina y pimienta, mezcle y por ultimo incorpore de a poco la *harina*, luego amase.

Falafel

- Coloque los garbanzos en remojo durante 12horas
- Transcurrido el tiempo de remojo cuélelos y procéselos.
- Coloque la pasta de garbanzos obtenida en un bowl junto con la *cebolla* de verdeo picada, *perejil* picado, *comino*, *ajo* picado, sal y pimienta, mezcle bien.
- Luego con la ayuda de dos cucharas tome porciones y de forma de quenelle, obteniendo así los falafel.

Ensalada Coleslaw

- Coloque en un bowl el *vinagre* de *manzana* junto con la sal y la pimienta, mezcle hasta disolverlos, luego incorpore el *jengibre* rallado, el *ajo* picado, y salsa de soja, mezcle y agregue el queso blanco, mezcle bien y por ultimo añada el aceite de oliva junto con las pasas de uva, mezcle bien.
- Una vez obtenida la vinagreta incorpore ambos repollos cortados en fina juliana, la *zanahoria* y los rabanitos ambos previamente rallados, mezcle bien.

Agua de mandarina

- Coloque en una jarra los gajos de mandarinas junto con el agua con gas, deje reposar durante 1 hora aproximadamente.

Armado

- Espolvoree la mesada con *harina* y con la ayuda de un palo de amasar estire la masa de soja logrando ½cm de espesor
- Luego con un cortante circular de 12cm de diámetro aproximadamente corte la masa, obteniendo así milanesas de soja.
- En una olla con abundante agua hirviendo blanquee las milanesas de soja solo unos minutos, retire y escúrralas sobre un paño
- Luego páselas por pan rallado.
- En una placa con aceite de oliva acomode las milanesas, cocine en horno moderado hasta que estén levemente doradas.
- En una sartén con abundante aceite de oliva caliente fría los falafel unos minutos, retire y escurra sobre papel absorbente.
- Abra al medio los panes pita y coloque sobre una de la mitades hojas de *rucula*, aros de *cebolla*, tomates cherry cortados por la mitad, una milanesa de soja y *mostaza* de dijón, cubra con la otra mitad de pan.
- Tome otro pan pita y coloque hojas de *mostaza*, una porción de la ensalada coleslaw y 4 falafel, tape con la otra mitad de pan.
- Proceda del mismo modo con el resto de los panes.

Presentación

- Sirva en una fuente los sándwiches y acompañe con el *jugo* de mandarinas.

Tips

- Para comer bien y sano. .
- No olvidemos que ;
- La soja además de sus propiedades nutritivas, es un producto que posee mucha versatilidad y esto es muy valioso en la cocina
- La encontramos en diferentes formas como ser los brotes, el *tofu*, la salsa de soja, el *miso*, la soja deshidratada y los porotos.
- Los garbanzos aportan gran cantidad de proteínas pero al mismo tiempo son muy pobres en grasas saturadas, por lo que contribuyen a regular el colesterol
- El *repollo* pertenece a la familia de las crucíferas, caracterizadas por sus propiedades antioxidantes.

Consulta la receta original en
https://onlinebiblelearning.org/recetas/milanesas-de-soja-falafel-y-cole-slaw