

Falafel de Garbanzos

La harina de garbanzos, también llamada garam flour, es fácil de encontrar en herboristerías, tiendas indias e incluso en hipermercados. La puedes hacer tú mismo triturando garbanzos secos en la termomix (no sustituir por harina blanca pues el resultado varía mucho), en caso de quererla sustituir se deberá hacer por pan rallado integral o por salvado de trigo. Estas "croquetitas" de garbanzos deben quedar jugosas en su interior (no añadas más harina de la indicada para que no queden secas).

GUARNICIÓN:

Tomate y Pepino



INGREDIENTES:

- 200g Garbanzos cocidos
- 3 Cucharadas harina de garbanzos
- ½ Cebolleta pequeña
- 2 Cucharadas Cilantro fresco o 1 cucharadita de cilantro molido
- 2 Cucharadas Perejil fresco
- 1 Cucharadita ajo en polvo
- ½ Cucharadita de cúrcuma (opcional)
- ½ Cucharadita de pimentón
- 1 Cucharada de comino
- Sal
- 2 Pan pita integrales o tortillas de trigo integral
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 4 Cucharadas de salsa de yogur: yogur, ajo en polvo, comino molido, sal y pimienta molida

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Lavar los garbanzos cocidos y colocarlos en el vaso de la batidora junto con las especias secas, las hierbas frescas y la cebolleta. Triturar hasta conseguir una pasta (dejar algún tropezón para que tenga textura).
2. Agregar a la mezcla anterior la harina de garbanzos para compactar la pasta. Rectificar de sal.
3. Coger con las manos húmedas (de agua) porciones de masa y formar 12 croquetas aplastada.
4. Calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente y dorar los falafel (3-4 minutos por cada lado a fuego lento).
5. Servir con pan pita, la salsa de yogur y ensalada de pepino y tomate.