

Falafel *(Receta auténtica y original)*

Arabian Chef

Receta de Falafel auténtica y original. El **Falafel** es una de las **recetas** más populares del Medio Oriente. Dependiendo del lugar al **falafel** se le da la forma de croqueta, pequeña hamburguesa o bola la cuál es frita con aceite de oliva y se elabora principalmente con garbanzos.

Esta **receta de falafel** es muy sabrosa y fácil de hacer. Se suele servir como entrante o cómo bocadillo en pan de pita caliente.

Importante: La **receta de falafel original** está basada en los **garbanzos** pero en países como Egipto se elabora principalmente con **habas**, por tanto el **falafel de habas** es otra opción muy sabrosa y su elaboración es similar. Aquí os enseñamos a elaborar ambas recetas.

Ingredientes: (4 Personas)

- Medio kilo de garbanzos o de habas secas peladas (dejar en remojo la noche anterior)
- 2/3 cebollas picadas
- 1/2 taza de perejil fresco
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 taza pan rallado o de harina en caso de no tener pan rallado.

- 1 cucharada de bicarbonato (aconsejado) o levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de cayena molida (opcional)
- Aceite para freír

Preparación:

Lavar con agua y escurrir los garbanzos o habas dejados en remojo la noche anterior.

Triturar directamente los garbanzos “*sin cocer*” o habas con la batidora o picadora junto con las cebollas, los ajos, el perejil, el cilantro fresco y una taza de agua.

Mezcle hasta conseguir una textura espesa.

Añadir la sal, el comino molido, la pimienta negra, la cayena (opcional) , el bicarbonato y mezclar un poco.

Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.

Forme con la mezcla pequeñas bolas o mini hamburguesas, del tamaño de una pelota de ping ponga. Aplástelas un poco. Si la mezcla le queda demasiado húmeda por lo que le es difícil formar bolitas, se puede añadir un poco de pan rallado o harina de trigo.

Freír en abundante aceite de oliva a fuego medio/fuerte hasta que le queden dorados (5-7 minutos). Servir caliente.

Sugerencia para servir

El **Falafel** puede ser servido como aperitivo con **Hummus** o con **Tahini** o como plato principal. En bocadillo rellenar el pan de pita con **falafel**, lechuga, tomates, Tahini, sal y pimienta.

Esperamos que disfrutéis de esta receta. Buen provecho.

Cortesía _____ de:
<http://recetasarabes.com/receta/falafel-receta-autentica-original/>



C/ Vega, 5
29631 Arroyo de la Miel
951 29 55 32

<https://www.facebook.com/graneriaelcorralon/?ref=hl>

www.graneriaelcorralon.es

e-mail : graneriaelcorralon@gmail.com

Teléfonos 951 29 55 32

639 11 02 47