

Falafel

El **Falafel** es una receta muy popular en Oriente Medio. Presenta diferentes formas dependiendo del país o la zona en la que se elabore; pueden ser croquetas, pequeñas hamburguesas, albóndigas o bolas que posteriormente se fríen en aceite de oliva.



La receta original se elabora principalmente con garbanzos pero en algunos países como Egipto se utilizan **habas**, siendo el **falafel de habas** otra opción muy sabrosa.

Se suele servir como entrante con distintas salsas (yogur, hummus, etc.) o como bocadillo en pan de pita caliente con lechuga, tomates, Tahini, sal y pimienta.



Ingredientes (4 Personas)

- 150-200 g de garbanzos o de habas secas peladas (dejar en remojo la noche anterior)
- 2 cebollas
- 1/2 taza de perejil fresco
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharaditas de comino molido
- 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)
- 1 tacita de pan rallado o de harina en caso de no tener pan rallado.

Preparación

Lavar con agua y escurrir los garbanzos o habas que se han dejado en remojo la noche anterior.

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

Formar con la mezcla pequeñas bolas o mini hamburguesas. Aplastar un poco. Si la mezcla queda demasiado húmeda y 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 queden doradas (5-7 minutos).

Servir caliente.

